BUKU GURU

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

SMA/MA/
SMK/MAK

KELAS
XII

Disklaimer: *Buku ini merupakan buku guru yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku guru ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015.
xii, 252 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMA XII
ISBN 978-602-282-468-8 (jilid lengkap)
ISBN xxx-xxx-xxx-xxx-x (jilid 1a)

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan -- Studi dan Pengajaran
I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

600

Kontributor Naskah : Bambang Abduljabar dan Lukmanul Haqim Lubay.

Penelaah : Suroto dan Taufiq Hidayah..

Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Cetakan Ke-1, 2015
Disusun dengan huruf Times New Roman, 12 pt.

Kata Pengantar

Kemajuan peradaban telah menciptakan pola hidup praktis, cepat, dan instan yang sangatberpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani. Kegiatan sehari-hari yang menggunakan sebagian kecil anggota tubuh saja dengan usaha minimal, termasuk makan makanan siap saji, adalah pola hidup yang terjadi akibat kemajuan peradaban. Kenyataan ini sangat perlu diimbangi dengan menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kebugaran dan kesehatan jasmani, yang telah dirumuskan dalam kompetensi keterampilan Kurikulum 2013 yaitu memiliki kemampuan pikir dan tindak yang produktif dan kreatif dalam ranah konkret dan abstrak, sebagai arahan akan pentingnya kesadaran atas kebugaran dan kesehatan jasmani.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk Pendidikan Menengah Kelas XII yang disajikan dalam buku ini memuat aktivitas dan materi yang diperlukan untuk memberikan kesadaran itu; termasuk juga pengetahuan dan teknik yang diperlukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani. Sebagai bagian dari Kurikulum 2013 yang dirancang untuk memperkuat kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara utuh, PJOK bukan hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan motorik, atau terbagi menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga. PJOK adalah mata BAB yang memuat pengetahuantentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya, keterampilan konkret dan abstrak yang dibentuk melalui pengetahuan tersebut, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan utuh. Sehingga terbentuk peserta didik yang sadar kebugaran jasmani, sadar olahraga, dan sadar kesehatan.

Pembelajarannya dirancang berbasis aktivitas tentang jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk siswa Pendidikan Menengah Kelas XII. Aktivitas-aktivitas yang dirancang untuk membiasakan siswa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena sadar pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan melalui gerak jasmani, olahraga dan dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhinya. Sebagai mata BAB yang mengandung unsur muatan lokal, tambahan materi yang digali dari kearifan lokal dan relevandengan mata BAB ini sangat diharapkan untuk ditambahkan sebagai pengayaan dari buku ini.

Buku ini menjabarkan usaha minimal yang harus dilakukan siswa untuk mencapai kompetensiyang diharapkan. Sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam Kurikulum 2013, siswa diajakmenjadi berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap siswa dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkayanya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan sosial dan alam.

Sebagai edisi pertama, buku ini sangat terbuka dan perlu terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan. Untuk itu, kami mengundang para pembaca memberikan kritik, saran dan masukan untuk perbaikan dan penyempurnaan pada edisi berikutnya. Atas kontribusi tersebut, kami ucapkan terima kasih. Mudah-mudahan kita dapat memberikan yang terbaik bagi kemajuan dunia pendidikan dalam rangka mempersiapkan generasi seratus tahun Indonesia Merdeka (2045).

Jakarta, Januari 2015

Menteri Pendidikan dan Kebudayaan

Daftar Isi

KATA PENGANTAR .... **iii**
DAFTAR ISI .... **v**

PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 3
B. Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan menengah 6
C. Penjabaran Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar PJOK Kelas XII 7
D. Konsep Dasar Pembelajaran 11
1. Karakteristik Pembelajaran 11
2. Petunjuk Khusus dan Sistematika Pembelajaran 12
3. Penggunaan Pendekatan Ilmiah (*Scientific*) 15
4. Penyiapan Sarana dan Prasarana 18
5. Keamanan dan Keselamatan dalam pembelajaran 19
6. Pengayaan dan remedial 19
7. Penilaian 20

BAB 1 PEMBELAJARAN MENGANALISIS MERANCANG DAN MENGEVALUASI TAKTIK DAN STRATEGIPERMAINAN BOLA BESAR
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran 25
B. Tujuan Pembelajaran 28
C. Aktivitas Pembelajaran Sepakbola 29
D. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Bolavoli 38
E. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Bolabasket 45
F. PelaksanaanPenilaian 52
G. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan 55

BAB 2 PEMBELAJARAN MENGANALISIS MERANCANG DAN MENGEVALUASI TAKTIK DAN STRATEGIPERMAINAN BOLA KECIL
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran 57
B. Tujuan Pembelajaran 60
C. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Softball 61

D. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Bulutangkis 69
E. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Tenismeja 74
F. Pelaksanaan Penilaian 80
G. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan... 83

BAB 3 PEMBELAJARAN MENGANALISIS MERANCANG DAN MENGEVALUASI TAKTIK DAN STRATEGI PERLOMBAAN ATLETIK

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran 85
B. Tujuan Pembelajaran 88
C. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi Perlombaan Atletik... 89
D. Pelaksanaan Penilaian 100
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan... 103

BAB 4 PEMBELAJARAN MENGANALISIS MERANCANG DAN MENGEVALUASI TAKTIK DAN STRATEGI BELADIRI PENCAK SILAT

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran 105
B. Tujuan Pembelajaran 107
C. Aktivitas Pembelajaran 108
D. Pelaksanaan Penilaian 113
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan... 117

BAB 5 PEMBELAJARAN MENGANALISIS KONSEP PENYUSUNAN PROGRAM PENINGKATAN DAN MENGEVALUASI DERAJAT KEBUGARAN JASMANI

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran 119
B. Tujuan Pembelajaran 122
C. Aktivitas Pembelajaran 123
D. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan 128
E. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan 136
F. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan.. 138
G. Pelaksanaan Penilaian 143
H. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan... 147

BAB 6 PEMBELAJARAN MENGANALISIS MERANCANG DAN MENGEVALUASI RANGKAIAN SENAM LANTAI

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran 149
B. Tujuan Pembelajaran 152
C. Pembelajaran Menganalisis Rangkaian Gerak Senam Lantai 152
D. Pembelajaran Merancang Rangkaian Gerak Senam Lantai 158
E. Pembelajaran Mengevaluasi Rangkaian Gerak Senam Lantai 163
F. Pelaksanaan Penilaian 166
G. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan 169

BAB 7 PEMBELAJARAN MENGANALISIS DAN MERANCANG KOREOGRAFI SERTA MENGEVALUASI KUALITAS GERAKAN AKTIVITAS GERAK RITMIK

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran 171
B. Tujuan Pembelajaran 174
C. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis dan Merancang Koreografi serta Mengevaluasi Kualitas Gerakan Aktivitas Gerak Ritmik 174
D. Pelaksanan Penilaian 177
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan 181

BAB 8 PEMBELAJARAN MENGANALISIS KETERAMPILAN GAYA RENANG, PENYELAMATAN KEGAWATDARURATAN DI AIR DAN TINDAKAN LANJUTAN DI DARAT

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran 183
B. Tujuan Pembelajaran 186
C. Aktivitas pembelajaran menganalisis keterampilan gaya renang, penyelamatan kegawatdaruratan di air dan tindakan lanjutan di darat 187
D. Pelaksanan Penilaian 192
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan 197

BAB 9 PEMBELAJARAN MEMAHAMI PERATURAN PERUNDANGAN DAN KONSEKUENSI HUKUM PENYALAHGUNAAN NARKOBA DAN PSIKOTROPIKA

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran 199
B. Tujuan Pembelajaran 201
C. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis dan Merancang Koreografi serta Mengevaluasi Kualitas Gerakan Aktivitas Gerak Ritmik 202
D. Pelaksanaan Penilaian 205
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan 209

BAB 10 PEMBELAJARAN MEMAHAMI PENCEGAHAN PERILAKU TERKAIT YANG MENUJU SEXUALLY TRANSMITTED DISEASE (STSD), AIDS, DAN KEHAMILAN
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran 211
B. Tujuan Pembelajaran 214
C. Aktivitas Pembelajaran 214
D. Pelaksanaan Penilaian 215
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.. 219

BAB 11 PEMBELAJARAN MEMAHAMI DAMPAK DAN PENANGGULANGAN PENYAKIT MENULAR SEKSUAL (PMS)
A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran 221
B. Tujuan Pembelajaran 223
C. Aktivitas Pembelajaran 224
D. Pelaksanaan Penilaian 225
E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan.. 229

Daftar Pustaka 231
Glosarium 241

Daftar Gambar

Gambar 1.1. Permainan 4 lawan 3 30
Gambar 1.2. Permainan 6 Lawan 5 31
Gambar 1.3. Permainan 2 lawan 3 33
Gambar 1.4. Permainan 3 Lawan 5 34
Gambar 1.5. Permainan Sepakbola 5 lawan 5 35
Gambar 1.6. Permainan Sepakbola 6 lawan 6 36
Gambar 1.7. Permainan Bolavoli 4 lawan 3 39
Gambar 1.8. Permainan bolavoli 4 lawan 3 41
Gambar 1.9. Permainan Bolavoli 5 lawan 4 42
Gambar 1.10. Permainan Bolavoli 5 lawan 3 44
Gambar 1.11. Permainan Bolabasket 3 lawan 2 46
Gambar 1.12. Permainan Bolabasket 2 lawan 3 48
Gambar 1.13. Permainan 3 lawan 3 Setengah Lapangan 49
Gambar 1.14. Permainan 5 lawan 5 setengah lapangan 50
Gambar 2.1. Permainan Pukul dan Lari ke Base 1 & 2 62
Gambar 2.2. Permainan Pukul dan Lari ke Base 1, 2, & 3 63
Gambar 2.3. Permainan Mematikan Penyerang di Base 1 & 2 64
Gambar 2.4. Permainan Mematikan Penyerang di Base 1, 2 & 3 65
Gambar 2.5. Permainan Softball 5 Lawan 5 66
Gambar 2.6. Permainan 7 Lawan 7 68
Gambar 2.7. Permainan Bulutangkis 2 lawan 1 70
Gambar 2.8. Permainan 2 lawan 3 71
Gambar 2.9. Permainan Bulutangkis 1 lawan 1 72
Gambar 2.10. Permainan Bulutangkis 2 lawan 2 73
Gambar 2.11. Permainan Tenis-meja 2 lawan 1 75
Gambar 2.12. Permainan Tenis-meja 3 lawan 2 77
Gambar 2.13. Permainan tenis-meja 2 lawan 2 78
Gambar 2.14. Permainan Tenis-meja 1 lawan 1 79
Gambar 3.1 Perlombaan Berjalan Masuk Simpai Secara Berkelompok 90
Gambar 3.2. Perlombaan Lari Secara Berestafet 91
Gambar 3.3. Perlombaan Lompat Simpai 92
Gambar 3.4. Perlombaan Lompat Simpai dan Bangku 93
Gambar 3.5. Perlombaan Lempar Lembing 93

Gambar 3.6. Perlombaan Lempar Cakram 94
Gambar 3.7. Perlombaan Jalan Cepat 95
Gambar 3.8. Perlombaan Lari Cepat 96
Gambar 3.9. Perlombaan Lompat Jauh 96
Gambar 3.10. Perlombaan lempar lembing dan cakram 97
Gambar 4.1. Padanan 1 lawan 1 109
Gambar 4.2. Padanan 1 Lawan box 110
Gambar 4.3. Padanan 1 lawan box 111
Gambar 4.4. Padanan 1 lawan 1 112
Gambar 5.1. Lari Merupakan Salah Satu Latihan Daya Tahan Jantung-Paru-Peredaran Darah 124
Gambar 5.2. Lari Lintas Alam Sebagai Salah Satu Latihan Daya Tahan Jantung-Paru-Peredaran Darah 124
Gambar 5.3. Latihan Leg Press 125
Gambar 5.4. Latihan Chest Press 126
Gambar 5.5. Latihan Pull Over 126
Gambar 5.6. Contoh Latihan Kelenturan Otot Leher 127
Gambar 5.7. Contoh latihan kelenturan otot pinggang, punggung dan lutut 127
Gambar 5.8. Tes lari untuk daya tahan jantung paru dan peredahan darah 129
Gambar 5.9. Sikap Permulaan 130
Gambar 5.10. Mengangkat dan Menurunkan Badan 131
Gambar 5.11. Sikap Permulaan 131
Gambar 5.12. Gerakan Gantung Siku Tekuk untuk Putri 132
Gambar 5.13. Sikap Permulaan Baring Duduk 133
Gambar 5.14. Gerakan Baring Duduk 133
Gambar 5.15. Tes lari 60 meter 139
Gambar 5.16. Loncat-loncat Hexagon 140
Gambar 5.17. Lari Zig-zag 141
Gambar 5.18. Sikap Permulaan Loncat Tegak 142
Gambar 5.19. Gerakan Loncat Tegak 143
Gambar 6.1. Guling Depan Berkelompok 153
Gambar 6.2. Guling Belakang Berkelompok 154
Gambar 6.3. Headstand/Handstand secara Berpasangan 155

Gambar 6.4. Sikap Lilin secara Berpasangan 156
Gambar 6.5. Kayang secara berpasangan 157
Gambar 6.6. Merancang Gerakan Guling Depan Secara Individu 158
Gambar 6.7. Merancang Gerakan Guling Belakang Secara Individu 159
Gambar 6.8. Merancang Gerakan Headstand/HandstandSecara Individu 160
Gambar 6.9. Merancang Gerakan Sikap Lilin Secara Individu 161
Gambar 6.10. Merancang Gerakan Sikap kayang Secara Individu 162
Gambar 8.1. Mengapung 187
Gambar 8.2. belajar mengapung dengan berpegangan tepi kolam 188
Gambar 8.3. Mengapung sambil berpegangan pada tangga kolam renang 188

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pemahaman terhadap isi, makna, dan tujuan mata pelajaran PJOK belum dipahami secara mendalam. Prinsip pembelajaranpun, belum memberi manfaat bagi perkembangan kejiwaan pesertadidik. Bahkan, pelajaran PJOK seringkali dimasukkan ke dalam kelompok mata pelajaran tambahan atau pelengkap saja. Padahal, konsep pelajaran PJOK yang masuk dalam kelompok B struktur kurikulum 2013, yaitu kelompok mata pelajaran yang kontennya dikembangkan oleh pusat dan dilengkapi dengan konten kearifan lokal yang dikembangkan oleh pemerintah daerah. Pelajaran PJOK adalah sebagai bagian dari pencapaian kompetensi dasar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dalam stuktur PJOK dengan alokasi waktu pelajaran 3 jam setiap minggu, Mata pelajaran pendidikan jasmani,olahraga dan kesehatan ini diintegrasikan dengan pengembangan budaya lokal, hal ini berarti budaya lokal yang berkaitan dengan konteks gerak dapat dimasukkan ke dalam kompetensi inti dan kompensi dasar yang sudah ada, namum apabila tidak dapat diintegrasikan ke dalam kompetensi dasar yang ada, maka daerah/ sekolah dapat merumuskan kompetensi dasar tersendiri. Struktur Kurikulum 2013 ini, mata pelajaran PJOK memiliki konten memberi sumbangan mengembangkan kompetensi gerak dan gaya hidup sehat, dan memberi warna pada pendidikan karakter bangsa. Pembelajaran PJOK dengan kearifan lokal akan memberi apresiasi terhadap multikultural yaitu mengenal permainan dan olahraga tradisional yang berakar dari budaya suku bangsa Indonesia dan dapat memberi sumbangan pada pembentukan karakter.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada penjelasan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 dituliskan, bahwa bahan kajian pendidikan jasmani, dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter pesertadidik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong

pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Selain tujuan utama tersebut dimungkinkan adanya tujuan pengiring, tetapi porsinya tidak dominan.

Sesuai dengan penjelasan tersebut *Freeman* (2007: 27-28) menyatakan bahwa pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional pesertadidik.Pendidikan jasmani memperlakukan setiap pesertadidik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak lagi menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga di antaranya dianggap dapat saling mempengaruhi.Pendidikan jasmani merupakan bidang kajian yang luas yang sangat menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani sebagai wahana untuk mengembangkan setiap individu secara menyeluruh, mengembangkan pikiran, tubuh, dan jiwa menjadi satu kesatuan, hingga secara konotatif dapat disampaikan bahwa "suara pikiran adalah suara tubuh".

Sementara itu, *Marilyn M. Buck* dan kawan-kawan (2007:15) menerjemahkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai mahluk hidup.Pendidikan jasmani bukan merupakan bidang kajian yang tertutup.Perubahan yang terjadi di masyarakat, perubahan teknologi, pemeliharaan kesehatan, dan pendidikan secara umum membawa dampak bagi kualitas program pendidikan jasmani.

Hakikat pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diberikan di sekolah untuk membentuk "insan yang berpendidikan secara jasmani (*physically educated person*)". *National Standards for Physical Education* (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh *Michel W. Metzler* (2005:14) menggambarkan sosok ini dengan syarat dapat memenuhi standar: (1) Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik, (2) Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik, (3) Berpartisipasi secara regular dalam aktivitas fisik, (4) Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran, (5) Menunjukkan

tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik, dan 6). Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

Berangkat dari pandangan yuridis dan akademis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Mengingat tantangan yang berat bagi seorang guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk menjalankan profesinya dalam mengimplementasikan Kurikulum 2013. Maka Kurikulum 2013 dikembangkan dengan penyempurnaan pola pikir, sebagai berikut:

1. Pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada pesertadidik. Pesertadidik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama;
2. Pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-pesertadidik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif guru-pesertadidik-masyarakat lingkungan alam, sumber/media lainnya);
3. Pola pembelajaran terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (pesertadidik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet);
4. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif-mencari (pembelajaran pesertadidik aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains);
5. Pola belajar sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim);
6. Pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia;
7. Pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (*users*) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap pesertadidik;
8. Pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (*monodiscipline*) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak *(multidisciplines*); dan
9. Pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran kritis.

B. Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah

Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat(3) mengamanatkan bahwa pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem pendidikan nasional, yang meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta akhlak mulia dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, yang diatur dengan undang-undang. Atas dasar amanat tersebut telah diterbitkan Undang-Undang Nomor 20 Pasal 2 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Sedangkan Pasal 3 menegaskan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi pesertadidik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut diperlukan profil kualifikasi kemampuan lulusan yang dituangkan dalam standar kompetensi lulusan. Dalam penjelasan Pasal 35 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 disebutkan bahwa standar kompetensi lulusan merupakan kualifikasi kemampuan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan pesertadidik yang harus dipenuhinya atau dicapainya dari suatu satuan pendidikan pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Kompetensi Lulusan SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C memiliki sikap, pengetahuan, dan keterampilan berdasarkan Permendikbud No.54 tahun 2013 sebagai berikut:

Tabel 1. Kompetensi Lulusan SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C

Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

C. Penjabaran Kompetensi Inti dalam Kompetensi Dasar PJOK Kelas XII

Kompetensi inti dirancang seiring dengan meningkatnya usia pesertadidik pada kelas tertentu. Melalui kompetensi inti, integrasi vertikal berbagai kompetensi dasar pada kelas yang berbeda dapat dijaga. Rumusan kompetensi inti menggunakan notasi sebagai berikut:

1. Kompetensi Inti-1 (KI-1) untuk kompetensi inti sikap spiritual;
2. Kompetensi Inti-2 (KI-2) untuk kompetensi inti sikap sosial;
3. Kompetensi Inti-3 (KI-3) untuk kompetensi inti pengetahuan; dan
4. Kompetensi Inti-4 (KI-4) untuk kompetensi inti keterampilan

Untuk memperkuat keterlaksanaan Kurikulum 2013 agar tidak mengalami penyimpangan dalam implementasinya pemerintah mengeluarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 69 tahun 2013 Tentang Kerangka dasar dan struktur kurikulum Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk kelas XII adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Kompetensi Inti dan Dasar Mata Pelajaran
PJOK SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/Paket C kelas XII

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai. 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia	2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	3.1. Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar. 3.2. Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil. 3.3. Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi dalam simulasi perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) yang disusun sesuai peraturan. 3.4. Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi strategi dan taktik menyerang dan bertahan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan. 3.5. Menganalisis konsep penyusunan program peningkatan serta mengevaluasi derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi berdasarkan instrument yang dipakai. 3.6. Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi beberapa rangkaian senam lantai. 3.7. Menganalisis, dan merancang koreografi aktivitas gerak ritmik, serta mengevaluasi kualitas gerakan (*execution*). 3.8. Menganalisis keterampilan 4 gaya renang untuk memperbaiki keterampilan gerak, dan keterampilan renang penyelamatan/ pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat. 3.9. Memahami berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika. 3.10. Memahami beberapa faktor yang dapat mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (*Sexually Transmitted Disease*), AIDS dan kehamilan. 3.11. Memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan	4.1 Memperagakan dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar dengan peraturan terstandar. 4.2 Memperagakan dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil dengan peraturan terstandar. 4.3 Memperagakan dan mengevaluasi taktik dan strategi dalam perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan peraturan terstandar. 4.4 Memperagakan dan mengevaluasi taktik dan strategi menyerang dan bertahan pada simulasi pertarungan olahraga bela diri. 4.5 Memperagakan beberapa rangkaian senam lantai. 4.6 Memperagakan dan mengevaluasi rangkaian aktivitas gerak ritmik (masing-masing tiga hingga lima gerak). 4.7 Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi berdasarkan instrument yang dipakai. 4.8 Mempraktikkan keterampilan 4 gaya renang,dan keterampilanrenang penyelamatan/ pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat (contoh: tindakan resusitasi jantung dan paru (RJP)). 4.9 Menyajikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika. 4.10 Menyajikan berbagai upaya untuk mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (*Sexually Transmitted Disease*), AIDS dan kehamilan. 4.11 Menyajikan dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

Empat Kompetensi Inti (KI) yang kemudian dijabarkan menjadi 32 Kompetensi Dasar (KD) itu merupakan bahan kajian yang akan ditransformasikan dalam kegiatan pembelajaran selama satu tahun (dua semester) yang terurai dalam 38 minggu. Agar kegiatan pembelajaran itu tidak terasa terlalu panjang maka 38 minggu itu dibagi menjadi dua semester, semester pertama dan semester kedua. Setiap semester terbagi menjadi 19 minggu, sehingga alokasi waktu yang tersedia adalah 3 x 45 menit x 19 minggu/semester.

D. Konsep Dasar Pembelajaran

1. Karakterisktik Pembelajaran PJOK

Pembelajaran merupakan proses yang interaktif antara guru dengan pesertadidik. Pembelajaran melibatkan multi pendekatan denan menggunakan teknologi yang akan membantu memecahkan permasalahan faktual/riil di dalam kelas. Ada tiga komponen dalam definisi pembelajaran, yaitu: pertama, **pembelajaran adalah suatu proses, bukan sebuah produk**, sehingga nilai tes dan tugas adalah ukuran pembelajaran, tetapi bukan proses pembelajaran. Kedua, **pembelajaran adalah perubahan dalam pengetahuan, keyakinan, perilaku/sikap**. Perubahan ini memerlukan waktu, terutama ketika pembentukan keyakinan, perilaku dan sikap.Guru tidak boleh menafsirkan kekurangan pesertadidik dalam pemahaman sebagai kekurangan dalam pembelajaran, karena mereka memerlukan waktu untuk mengalami perubahan.Ketiga, **Pembelajaran bukan sesuatu yang dilakukan kepada pesertadidik, tetapi sesuatu yang mereka kerjakan sendiri**. Kualitas pembelajaran PJOK dipengaruhi oleh empat komponen, yaitu: peluang untuk belajar, konten yang sesuai, intruksi yang tepat, serta penilaian pesertadidik dan pembelajaran.

Pendidikan Jasmani mengandung makna pendidikan menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional pesertadidik.Kata aktivitas jasmani mengandung makna pembelajaran adalah berbasis aktivitas fisik. Kata olahraga mengandung makna aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh.Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.Sementara kualitas fisik, mental dan emosional disini bermakna, pembelajaran PJOK membuat pesertadidik memiliki kesehatan yang baik, kemampuan fisik, memiliki pemahaman yang benar, memiliki sikap yang baik tentang aktifitas fisik, sehingga sepanjang hidupnya mereka akan memiliki gaya hidup sehat dan aktif.

Berdasarkan uraian tersebut, secara substansi PJOK mengandung aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan.Dimana tujuan utama PJOK adalah meningkatkan *life-long physical activity* dan mendorong perkembangan fisik, psikologis dan sosial pesertadidik.Jika ditelaah lebih lanjut, tujuan ini mendorong perkembangan motivasi diri untuk melakukan aktivitas fisik, memperkuat konsep diri, belajar bertanggung jawab dan keterampian kerjasama. Pesertadidik akan belajar mandiri, mengambil keputusan dalam proses pembelajaran, belajar bertanggung jawab dengan diri dan orang lain. Dan proses menuju memiliki rasa tanggung jawab ini setahap demi setahap beralih dari guru kepada pesertadidik.

2. Petunjuk Khusus dan Sistematika Pembelajaran

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 71 tahun 2013 tentang buku teks pelajaran dan buku guru untuk pendidikan dasar dan menengah sebagai sarana untuk menunjang keterlaksanaan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan buku pegangan guru untuk mengelola pembelajaran terutama dalam memfasilitasi pesertadidik untuk memahami materi dan mengamalkan. Materi ajar yang ada pada buku teks pelajaran ***Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan***akan diajarkan selama satu tahun ajaran, yang dibagi dalam dua semester. Sesuai dengan desain waktu dan materi setiap bab, maka setiap bab akan diselesaikan dalam waktu 4 minggu pembelajaran. Agar pembelajaran itu lebih efektif dan terarah, maka setiap minggu rencana pelaksanaan pembelajaran dirancang yang minimal meliputi (1) Tujuan Pembelajaran, (2) Materi dan Proses Pembelajaran, (3) Penilaian, (4) Pengayaan, dan (Remedial), ditambah Interaksi Guru dan Orang Tua.

Pelaksanaan Pembelajaran didasarkan pada pemahaman tentang KI dan KD. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang mengajarkan materi tersebut hendaknya:

a. Dalam melaksanakan pembelajaran, memberikan motivasi dan mendorong pesertadidik secara aktif (*active learning*) untuk mencari sumber dan contoh-contoh konkrit dari lingkungan sekitar. Guru harus mengkondisikan situasi belajar yang memungkinkan pesertadidik melakukan observasi dan refleksi. Observasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya membaca buku dengan kritis, menganalisis dan mengevaluasi sumber-sumber.

b. Pesertadidik harus dirangsang untuk berpikir kritis dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan dan mengajukan pertanyaan disetiap pembelajaran.
c. Dalam melaksanakan pembelajaran hendaknya dilakukan secara perorangan, berpasangan, dan berkelompok, dengan formasi berbanjar atau lingkaran.
d. Dalam melaksanakan pembelajaran hendaknya dilakukan dengan frekuensi pengulangan gerak yang cukup untuk setiap pesertadidik.

Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) perlu memperhatikan sistematika pembelajaran sebagai berikut:

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan yang dapat dilakukan oleh guru antara lain:

1) Guru mengumpulkan pesertadidik pada suatu tempat tertentu, kemudian membariskannya dalam syaf, setengah lingkaran atau bentuk variasi lain sesuai dengan keadaan.
2) Guru mengucapkan salam kepada pesertadidik.
3) Guru atau salah satu pesertadidik memimpin dan mengajak pesertadidik untuk berdoa terlebih dahulu.
4) Guru atau salah satu pesertadidik memimpin dan mengajak seluruh pesertadidik untuk menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya.
5) Guru menanyakan kondisi kesehatan pesertadidik secara umum dan memastikan bahwa semua pesertadidik dalam keadaan sehat, dan bagi pesertadidik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.
6) Guru melakukan apersepsi berupa penyampaian tujuan pembelajaran kepada pesertadidik dengan cara yang menyenangkan sehingga pesertadidik terdorong untuk ikut pembelajaran dengan semangat.
7) Guru atau salah seorang pesertadidik yang dianggap mampu memimpin dan melakukan pemanasan. Pemanasan berfungsi untuk meningkatkan suhu tubuh sehingga tubuh terutama otot dan sendi dapat bekerja secara maksimal dan mengurangi tingkat resiko cedera serta membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman ketika bergerak. Pemanasan dilakukan dengan aktivitas yang menyenangkan dan berkaitan erat dengan kegiatan inti yang akan dilakukan.

b. **Kegiatan Inti**

Pada kegiatan inti, secara umum, guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) melakukan hal-hal sebagai berikut:

1) Selama kegiatan inti pembelajaran, perilaku siswa harus dalam pengamatan dan diamati serta diberikan perbaikan terhadap penyimpangan perilaku pesertadidik dengan cara yang santun.
2) Guru melakukan diskusi dengan para pesertadidik untuk mengeksplorasi pengetahuan awal tentang materi yang akan disampaikan.
3) Dalam pembelajaran keterampilan gerak yang umum, guru tidak harus mencontohkan terlebih dahulu, biarkan anak bereksplorasi sendiri dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual, dan untuk keterampilan gerak spesifik guru dapat mendemonstrasikannya terlebih dahulu.
4) Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan melibatkan langkah-langkah **pendekatan ilmiah** yang terdiri atas **mengamati, menanya, menalar, mencoba, dan mengomunikasikan**. Pendekatan ini dapat disesuaikan dengan karakteristik materi yang disampaikan. Lebih lanjut tentang pendekatan ilmiah (*scientific approach*) dapat dibaca dalam sub-bagian bab ini.
5) Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang kompleks, serta dari yang ringan ke yang berat.
6) Pada saat pesertadidik melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh pesertadidik, di samping itu juga amati perkembangan perilaku anak.

c. **Kegiatan akhir**

Pada kegiatan akhir, yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut:

1) Melakukan tanya-jawab dengan pesertadidik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
2) Melakukan pelemasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang pesertadidik yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada pesertadidik tujuan dan manfaat melakukan pelemasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot-otot dan tubuh tetap bugar (segar).

3) Menginformasikan tentang materi (ujian, materi terkait, materi lain) pada pertemuan berikutnya
4) Setelah melakukan aktivitas olahraga sebaiknya seluruh pesertadidik dan guru berdoa dan bersalaman.

3. Penggunaan Pendekatan Ilmiah (*Scientific*).

Proses pembelajaran pada Kurikulum 2013 untuk semua jenjang pendidikan dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan ilmiah (*scientific approach*). Proses pembelajaran harus menyentuh tiga ranah, yaitu sikap (*attitude*), keterampilan (*skill*), dan pengetahuan (*knowledge*). Dalam proses pembelajaran berbasis pendekatan ilmiah, ranah sikap menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar pesertadidik tahu tentang ‘’mengapa’’.

Ranah keterampilan menggamit transformasi substansi atau materi ajar agar pesertadidik tahu tentang ‘’bagaimana’’.Ranah pengetahuan menggamit transformasi substansi atau materiajar agar pesertadidik tahu tentang ‘apa’. Hasil akhirnya adalah peningkatan dan keseimbangan antara kemampuan untuk menjadi manusia yang baik (*soft skills*) dan manusia yang memiliki kecakapan dan pengetahuan untuk hidup secara layak (*hardskills*) dari pesertadidik yang meliputi aspek kompetensi sikap, keterampilan dan pengetahuan. Kurikulum 2013 menekankan pada dimensi pedagogik modern dalam pembelajaran yaitu menggunakan pendekatan ilmiah.

Pendekatan ilmiah (*scientific approach*) dalam pembelajaran sebagaimana dimaksud meliputi mengamati, menanya,menalar, mencoba, membentuk jejaring untuk semua mata pelajaran. Pendekatan pembelajaran dapat dikatakan sebagai pendekatan ilmiah apabila memenuhi 7 (tujuh) kriteria pembelajaran berikut; pertama, materi pembelajaran berbasis pada fakta atau fenomena yang dapat dijelaskan dengan logika atau penalaran tertentu, bukan sebatas kira-kira, khayalan, legenda, atau dongeng semata. Kedua, penjelasan guru, respon siswa, dan interaksi edukatif guru siswa terbebas dari prasangka yangserta merta, pemikiran subjektif, atau penalaran yang menyimpang dari alur berpikir logis. Ketiga, mendorong dan menginspirasi siswa berpikir secara kritis, analitis, dan tepat dalam mengidentifikasi, memahami, memecahkan masalah, dan mengaplikasikan materi pembelajaran. Keempat, mendorong dan menginspirasi siswa mampu berpikir hipotetik dalam melihat perbedaan, kesamaan, dan tautan sama lain dari materi pembelajaran. Kelima,

mendorong dan menginspirasi siswa mampu memahami, menerapkan, dan mengembangkan pola berpikir yang rasional danobjektif dalam merespon materi pembelajaran. Keenam, berbasis pada konsep, teori, dan fakta empiris yang dapat dipertanggungjawabkan. Ketujuh, tujuan pembelajaran dirumuskan secara sederhana dan jelas, namun menarik system penyajiannya.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah, Pendekatan saintifik meliputi lima pengalaman belajar sebagaimana tercantum dalam tabel berikut.

Tabel 3. Deskripsi Langkah Pembelajaran Saintifik

Langkah Pembelajaran	**Deskripsi Kegiatan**	**Bentuk Hasil Belajar**
Mengamati (observing)	mengamati dengan indra (membaca, mendengar, menyimak, melihat, menonton, dan sebagainya) dengan atau tanpa alat	perhatian pada waktu mengamati suatu objek/ membaca suatu tulisan/ mendengar suatu penjelasan, catatan yang dibuat tentang yang diamati, kesabaran, waktu (*on task*) yang digunakan untuk mengamati
Menanya (*questioning*)	membuat dan mengajukan pertanyaan, Tanyajawab, berdiskusi tentang informasi yang belum dipahami, informasi tambahan yang ingin diketahui, atau sebagai klarifikasi.	jenis, kualitas, dan jumlah pertanyaan yang diajukan pesertadidik (pertanyaan faktual, konseptual, prosedural, dan hipotetik)

Mengumpulkan informasi/mencoba (*experimenting*)	mengeksplorasi, mencoba, berdiskusi, mendemonstrasikan, meniru bentuk/gerak, melakukan eksperimen, membaca sumber lain selain buku teks, mengumpulkan data dari nara sumber melalui angket, wawancara, dan memodifikasi/ menambahi/ mengembangkan	jumlah dan kualitas sumber yang dikaji/digunakan, kelengkapan informasi, validitas informasi yang dikumpulkan, dan instrumen/alat yang digunakan untuk mengumpulkan data.
Menalar/ Mengasosiasi (*associating*)	Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan, menganalisis data dalam bentuk membuat kategori, mengasosiasi atau menghubungkan fenomena/informasi yang terkait dalam rangka menemukan suatu pola, dan menyimpulkan.	Mengembangkan interpretasi, argumentasi dan kesimpulan mengenai keterkaitan informasi dari dua fakta/konsep, interpretasi argumentasi dan kesimpulan mengenai keterkaitan lebih dari dua fakta/konsep/teori, menyintesis dan argumentasi serta kesimpulan keterkaitan antarberbagai jenis fakta/konsep/teori/pendapat; mengembangkan interpretasi, struktur baru, argumentasi, dan kesimpulan yang menunjukkan hubungan fakta/konsep/teori dari dua sumber atau lebih yang tidak bertentangan; mengembangkan interpretasi, struktur baru, argumentasi dan kesimpulan dari konsep/ teori/pendapat yang berbeda dari berbagai jenis sumber.

Mengomunikasikan (*communicating*)	menyajikan laporan dalam bentuk bagan, diagram, atau grafik; menyusun laporan tertulis; dan menyajikan laporan meliputi proses, hasil, dan kesimpulan secara lisan	menyajikan hasil kajian (dari mengamati sampai menalar) dalam bentuk tulisan, grafis, media elektronik, multi media dan lain-lain.

4. Penyiapan Sarana dan Prasana

Pembelajaran PJOK memerlukan sarana dan prasana untuk mencapai tujuan pembelajaran. Sehingga tercapai tujuan pembelajaran PJOK secara aman, efektif dan efisien.Penyediaan sumber daya fisik yang memadai termasuk fasilitas, peralatan dan pemeliharaan dapat membantu dalam mempengaruhi sikap dan menunjang keberhasilan program.Dalam pembelajaran PJOK, fasilitas yang harus tersedia bagi pesertadidik yang terlibat dalam aktivitas otot besar yang melibatkan memanjat, melompat, melompat-lompat, menendang, melempar, melompat dan menangkap, dan mereka juga terlibat dalam kegiatan keterampilan motorik dan permainan lainnya.

Guru sebagai salah satu sumber pembelajaran juga dapat menggunakan berbagai sumber pembelajaran lain untuk menambah wawasan siswa dalam pembelajaran. Buku terutama buku panduan guru dan siswa penjasorkes SMA kelas XII. Selain itu, guru juga dapat menggunakan sumber pembelajaran dari video, media cetak, media elektronik, atau internet.

Secara ideal, aktivitas pembelajaran menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai.Akan tetapi, jika sekolah tidak memiliki dan menyediakan sarana dan prasarana, kreativitas guru sangat diperlukan untuk memodifikasi sarana dan prasarana pembelajaran PJOK. Demikian juga, guru dapat menyesuaikan aktivitas yang dipilih, sesuai dengan ketersediaan sarana dan prasarana, dan tetap melakukan pembelajaran yang sesuai untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Apabila sekolah telah memiliki sarana yang standar dan lengkap, diharapkan juga guru dapat memodifikasi sarana tersebut untuk menyesuaikan dengan pesertadidik yang memiliki kemampuan kurang atau di bawah rata-rata.

5. Keamanan dan Keselamatan dalam Pembelajaran

Hal terpenting dalam pembelajaran PJOK adalah terpenuhinya aspek dalam prosedur keamanan dan keselamatan.Pesertadidik harus dapat melakukan atau unjuk kerja dengan aman dan selamat, sesuai kompetensi yang diharapkan, dan terjadi peningkatan keterampilan sesuai dengan tantangan melakukan unjuk kerja gerak.Pesertadidik juga belajar untuk menilai kerja yang mereka lakukan dan juga menilai rekannya.Selain itu, pesertadidik juga harus mampu beradaptasi, memodifikasi dan meningkatkan kemampuannya.Karena itu perlu diketahui prosedur keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yang memiliki tujuan prosedur keamanan dan keselamatan pembelajaran penjas adalah untuk memastikan pesertadidik melakukan aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga dengan aman dan selamat. Keamanan dan keselamatan dalam pembelajaran meliputi keamanan dan keselamatan penggunaan sarana dan prasarana dan melakukan suatu gerakan/ keterampilan tertentu.

Dalam pembelajaran PJOK, Kepala sekolah dan Guru harus menjamin:

a. Sekolah memiliki standar pencegahan dan penjagaan keselamatan untuk meminimalkan resiko dalam pembelajaran PJOK
b. Seluruh alat yang dipergunakan dalam pembelajaran PJOK adalah aman, secara rutin diperiksa, diperbaiki dan dirawat
c. Memiliki catatan perawatan dan perbaikan alat
d. Guru harus memiliki kualifikasi dan pengalaman sebagai guru pendidikan jasmani
e. Segala hal yang berpotensi untuk mengganggu dan menimbulkan resiko diidentifikasi dalam manajemen resiko
f. Guru memiliki pengetahuan dan keterampilan P3K

6. Pengayaan dan Remedial

Kegiatan remedial adalah kegiatan yang ditujukan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai materi pelajaran yang diberikan.Dalam kaitannya dengan proses pembelajaran, fungsi kegiatan remedial adalah: (1) memperbaiki cara belajar siswa, (2) meningkatkan siswa terhadap kelebihan dan kekurangan dirinya, (3) menyesuaikan

pembelajaran dengan karakteristik siswa, (4) mempercepat penguasaan siswa terhadap materi pelajaran, (5) membantu mengatasi kesulitan dalam aspek sosial dan pribadi siswa.Kegiatan remedial dapat dilaksanakan sebelum kegiatan pembelajaran biasa untuk membantu siswa yang diduga akan mengalami kesulitan (preventif), setelah kegiatan pembelajaran biasa untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan belajar (kuratif), atau selama berlangsungnya kegiatan pembelajaran biasa.Langkah-langkah yang harus ditempuh dalam kegiatan remedial adalah: (1) analisis hasil diagnosis kesulitan belajar, (2) menemukan penyebab kesulitan, (3) menyusun rencana kegiatan remedial,(4) melaksanakan kegiatan remedial, dan (5) menilai kegiatan remedial.

Kegiatan pengayaan adalah suatu kegiatan yang diberikan kepada siswa kelompok cepat agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara optimal dengan memanfaatkan sisa waktu yang dimilikinya.Kegiatan pengayaan dilaksanakan dengan tujuan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperdalam penguasaan materi pelajaran yang berkaitan dengan tugas belajar yang sedang dilaksanakan sehingga tercapai tingkat perkembangan yang optimal.Tugas yang dapat diberikan guru pada siswa yang mengikuti kegiatan pengayaan di antaranya adalah memberikan kesempatan menjadi tutor sebaya, mengembangkan latihan praktis dari materi yang sedang dibahas, membuat hasil karya, melakukan suatu proyek, membahas masalah, atau mengerjakan permainan yang harus diselesaikan siswa. Apapun kegiatan yang dipilih guru, hendaknya kegiatan pengayaan tersebut menyenangkan dan mengembangkan kemampuan kognitif tinggi sehingga mendorong siswa untuk mengerjakan tugas yang diberikan.Dalam memilih dan melaksanakan kegiatan pengayaan, guru harus memperhatikan (1) faktor siswa, baik faktor minat maupun faktor psikologis lainnya, (2) faktor manfaat edukatif, dan (3) faktor waktu.

7. Penilaian

Penilaian oleh pendidik merupakan suatu proses yang dilakukan melalui langkah-langkah perencanaan, penyusunan alat penilaian, pengumpulan informasi melalui sejumlah bukti yang menunjukkan pencapaian kompetensi pesertadidik, pengolahan, dan pemanfaatan informasi tentang pencapaian kompetensi pesertadidik. Penilaian tersebut dilakukan melalui berbagai teknik/cara, seperti penilaian unjuk kerja (*performance*), penilaian sikap, penilaian tertulis (*paper and pencil test*), penilaian projek, penilaian produk, penilaian melalui kumpulan hasil kerja/karya pesertadidik (*portfolio*), dan penilaian diri.

Penilaian pencapaian kompetensi baik formal maupun informal diadakan dalam suasana yang menyenangkan, sehingga memungkinkan pesertadidik menunjukkan apa yang dipahami dan mampu dikerjakannya. Pencapaian kompetensi seorang pesertadidik dalam periode waktu tertentu dibandingkan dengan hasil yang dimiliki pesertadidik tersebut sebelumnya dan tidak dianjurkan untuk dibandingkan dengan pesertadidik lainnya. Dengan demikian pesertadidik tidak merasa dihakimi oleh pendidik tetapi dibantu untuk mencapai kompetensi atau indikator yang diharapkan.

Penilaian hasil belajar pesertadidik mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan secara berimbang sehingga dapat digunakan untuk menentukan posisi relatif setiap pesertadidik terhadap standar yang telah ditetapkan. Cakupanpenilaian merujuk pada ruang lingkup materi, kompetensi matapelajaran/kompetensi muatan/ kompetensi program, dan proses.Teknik dan instrumen yang digunakan untuk penilaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan sebagai berikut:

a. Penilaian kompetensi sikap

Pendidik melakukan penilaian kompetensi sikap melalui observasi, penilaian diri, penilaian "teman sejawat"(*peer evaluation*) oleh pesertadidik dan jurnal. Instrumen yang digunakan untuk observasi, penilaian diri, dan penilaian antar pesertadidik adalah daftar cek atau skala penilaian (*rating scale*) yang disertai rubrik, sedangkan pada jurnal berupa catatan pendidik.

1) Observasi merupakan teknik penilaian yang dilakukan secara berkesinambungan dengan menggunakan indera, baik secara langsung maupun tidak langsung dengan menggunakan pedoman observasi yang berisi sejumlah indikator perilaku yang diamati.
2) Penilaian diri merupakan teknik penilaian dengan cara meminta pesertadidik untuk mengemukakan kelebihan dan kekurangan dirinya dalam konteks pencapaian kompetensi. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian diri.
3) Penilaian antarpesertadidik merupakan teknik penilaian dengan cara meminta pesertadidik untuk saling menilai terkait dengan pencapaian kompetensi. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian antarpesertadidik.

4) Jurnal merupakan catatan pendidik di dalam dan di luar kelas yang berisi informasi hasil pengamatan tentang kekuatan dan kelemahan pesertadidik yang berkaitan dengan sikap dan perilaku.

b. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

Pendidik menilai kompetensi pengetahuan melalui tes tulis, tes lisan, dan penugasan.

1) Instrumen tes tulis berupa soal pilihan ganda, isian, jawaban singkat, benar-salah, menjodohkan, dan uraian. Instrumen uraian dilengkapi pedoman penskoran.
2) Instrumen tes lisan berupa daftar pertanyaan.
3) Instrumen penugasan berupa pekerjaan rumah dan/atau projek yang dikerjakan secara individu atau kelompok sesuai dengan karakteristik tugas.

c. Penilaian Kompetensi Keterampilan

Pendidik menilai kompetensi keterampilan melalui penilaian kinerja, yaitu penilaian yang menuntut pesertadidik mendemonstrasikan suatu kompetensi tertentu dengan menggunakan tes praktik, projek, dan penilaian portofolio. Instrumen yang digunakan berupa daftar cek atau skala penilaian (*rating scale*) yang dilengkapi rubrik.

1) Tes praktik adalah penilaian yang menuntut respon berupa keterampilan melakukan suatu aktivitas atau perilaku sesuai dengan tuntutan kompetensi.
2) Projek adalah tugas-tugas belajar (*learning tasks*) yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu.
3) Penilaian portofolio adalah penilaian yang dilakukan dengan cara menilai kumpulan seluruh karya pesertadidik dalam bidang tertentu yang bersifat reflektif-integratif untuk mengetahui minat, perkembangan, prestasi, dan/atau kreativitas pesertadidik dalam kurun waktu tertentu. Karya tersebut dapat berbentuk tindakan nyata yang mencerminkan kepedulian pesertadidik terhadap lingkungannya.

BAB 1

PEMBELAJARAN MENGANALISIS MERANCANG DAN MENGEVALUASI TAKTIK DAN STRATEGI PERMAINAN BOLA BESAR

Bab ini membahas tentang menganalisis, merancang, dan mengevaluasi permainan bola besar. Guru dapat memilih jenis permainan bola besar sesuai dengan kondisi sekolah dan karakateristik peserta didik.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan bola besar adalah sebagai berikut:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan bermain permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.
	1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan bermain permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
2	2.1. Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket. 2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung awab terhadap tugas yang diberikan dalam permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket. 2.2.2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket. 2.3.1. Menunjukkan perilaku santun selama bermain permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket. 2.4.1. Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas bermain permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket. 2.5.1. Menunjukkan perilaku toleransi selama bermain permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket. 2.6.1. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas bermain permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.
	2.7. Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	2.7.2. Menunjukkan perilaku tidak berlebihan saat menang dalam permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.1. Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar.	3.1.1. Menganalisis taktik dan strategi (pola menyerang dan bertahan) permainan sepakbola. 3.1.2. Menganalisis taktik dan strategi (pola menyerang dan bertahan) permainan bolavoli. 3.1.3. Menganalisis taktik dan strategi (pola menyerang dan bertahan) permainan bolabasket. 3.1.4. Merancang taktik dan strategi (pola menyerang dan bertahan) permainan sepakbola. 3.1.5. Merancang taktik dan strategi (pola menyerang dan bertahan) permainan bolavoli. 3.1.6. Merancang taktik dan strategi (pola menyerang dan bertahan) permainan bolabasket. 3.1.7. Mengevaluasi taktik dan strategi (pola menyerang dan bertahan) permainan sepakbola. 3.1.8. Mengevaluasi taktik dan strategi (pola menyerang dan bertahan) permainan bolavoli. 3.1.9. Mengevaluasi taktik dan strategi (pola menyerang dan bertahan) permainan bolabasket.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
4	4.1. Memperagakan dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola besar dengan peraturan terstandar.	4.1.1. Mempraktikkan perbaikan taktik dan strategi (pola menyerang dan bertahan) permainan sepakbola. 4.1.2. Mempraktikkan perbaikan taktik dan strategi (pola menyerang dan bertahan) permainan bolavoli. 4.1.3. Mempraktikkan perbaikan taktik dan strategi (pola menyerang dan bertahan) permainan bolabasket.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama bermain permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket.
4. Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan sepakbola dengan benar.
5. Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan bolavoli dengan benar.
6. Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan bolabasket dengan benar.
7. Melakukan perbaikan taktik dan strategi permainan sepakbola dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
8. Melakukan perbaikan taktik dan strategi permainan bolavoli dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
9. Melakukan perbaikan taktik dan strategi permainan bolabasket dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

C. Aktivitas Pembelajaran Permainan Sepakbola

1. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Permainan Sepakbola

Pembelajaran analisis taktik dan strategi permainan sepakbola dapat dilakukan dengan aktivitas belajar sebagai berikut:

a. Aktivitas Pembelajaran Analisis Taktik dan Strategi Penyerangan Permainan Sepakbola

1) Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Bola plastik/bola standar
Tempat bermain : lantai yang rata/lapangan rumput 5 x 5 Meter
Formasi : Berkelompok

a). Tugaskan kepada peserta didik untuk membuat kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 7 orang, kemudian tugaskan juga peserta didik untuk menentukan **4 orang sebagai penyerang**, **2 orang sebagai bertahan**, dan **1 orang sebagai penjaga gawang**.

b). Tugaskan kepada peserta didik untuk menyiapkan area/ lapangan dengan ukuran 5 x 5 meter dengan satu gawang.

c). Tugas kepada peserta didik untuk bermain dengan aturan: peserta didik yang berperan pemain penyerang berusaha menguasasi bola dan menyerang ke gawang, sedangkan peserat didik yang berperan sebagai pemain bertahan berusaha merebut dan menghalangi bola dan penjaga gawang berupaya menangkap dan menghalau bola yang datang ke gawang.

d). Tentukan waktu permainan atau tergantung dengan banyaknya bola yang masuk ke gawang.

e). Tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan pergantian peran penyerang, bertahan, dan penjaga gawang agar memberikan kesempatan pada semuanya.

f). Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah agar penyerang dapat mencetak gol? Apakah fungsi penguasaan bola bagi penyerang?

g). Tekankan kepada peserta didik untuk melakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.

h). Perhatikan gambar 2.1.

Gambar 1.1. Permainan 4 lawan 3.

Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan dalam permainan tersebut, tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan penyerangan dari berbagai arah, yaitu: Kanan, tengah, dan kiri. Tugaskan pula kepada peserta didik untuk mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi penyerangan seperti: penguasaan bola, mencetak gol, menciptakan dan menggunakan ruang dalam permainan yang lakukan. Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru.

2) **Aktivitas Pembelajaran II**

Alat : Bola plastik/bola standar
Tempat bermain : lapangan dengan ukuran 9 x 9 meter.
Formasi : Berkelompok

a). Tugaskan peserta didikan untuk membuat kelompok masing-masing 11 orang, kemudian tugaskan pula peserta didik untuk menentukan **6 orang sebagai penyerang, 4 orang sebagai pemain bertahan**, dan **1 orang sebagai penjaga gawang**.
b). Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 9 x 9 meter dengan satu gawang.
c). Tugaskan peserta didik untuk bermain dengan aturan penyerang melakukan serangan dengan menguasai bola,

menciptakan dan menggunakan ruang, dan mencetak gol. Siswa yang bertahan berupaya untuk merebut dan menghalau bola. Penjaga gawang berupaya agar gawangnya tidak kemasukan bola.

d). Tekankan peserta didik agar melakukan permainan itu sehingga terjadi gol ke gawang dengan memastikan yang menjadi penyerang menerapkan kerjasama, toleransi, dan disiplin ketika menyerang gawang.

e). Tentukan waktu bermain atau dapat ditentukan dengan banyaknya bola yang masuk ke gawang.

f). Tugaskan peserta didik untuk melakukan pergantian peran penyerang, bertahan, dan penjaga gawang agar memberikan kesempatan pada semuanya.

g). Perhatikan gambar 2.2.

Gambar 1.2. Permainan 6 Lawan 5

Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan dalam permainan tersebut, tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan penyerangan dari berbagai arah, yaitu: Kanan, tengah, dan kiri. Tugaskan pula kepada peserta didik untuk mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi penyerangan seperti: penguasaan bola, mencetak gol, menciptakan dan menggunakan ruang dalam permainan yang lakukan. Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru.

Guru dapat mengembangkan pembelajaran menganalisis taktik dan strategi penyerangan dalam permainan sepakbola tersebut sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

b. Aktivitas Pembelajaran Analisis Taktik dan Strategi Pertahanan Permainan Sepakbola

1) Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Bola plastik/bola standar
Tempat bermain : lapangan dengan ukuran 5 x 5 meter.
Formasi : Berkelompok

a). Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 7 orang, kemudian tugaskan pula peserta didik untuk menentukan **2 orang sebagai penyerang**, **3 orang sebagai bertahan**, dan **1 orang sebagai penjaga gawang**.
b). Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 5 x 5 meter dengan satu gawang.
c). Tugaskan peserta didik untuk bermain dengan aturan pemain penyerang berusaha menyerang ke gawang, sedangkan pemain bertahan berusaha untuk mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, dan merebut bola dan penjaga gawang berupaya menangkap dan menghalau bola yang datang ke gawang.
d). Tentukanlah waktu bermain permainan tersebut atau dapat juga ditentukan dengan banyaknya bola yang masuk ke gawang.
e). Pertanyakan pada peserta didik: Bagaimana cara mempertahankan ruang secara individu dan kelompok? Bagaimana cara mempertahankan derah gawang agar tidak dimasuki lawan? Bagaimana cara merebut bola yang bersih tanpa mencederai lawan?
f). Tugaskan peserta didik untuk melakukan pergantian peran penyerang, bertahan, dan penjaga gawang agar dapat memberikan kesempatan pada semuanya.
g). Tekankan peserta didik untuk melakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
h). Perhatikan gambar 2.3.

Gambar 1.3. Permainan 2 lawan 4.

Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan dalam permainan tersebut, tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan dengan memperhatikan dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi penyerangan seperti: mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, dan merebut bola dalam permainan yang lakukan. Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru.

2) Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Bola plastik/bola standar
Tempat bermain : lapangan dengan ukuran 9 x 9 meter.
Formasi : Berkelompok

a). Tugaskan peserta didik untuk memuat kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 8 orang, kemudian tugaskan pula untuk menentukan 3 orang sebagai penyerang, 4 orang sebagai bertahan, dan 1 orang sebagai penjaga gawang.
b). Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 9 x 9 meter dengan satu gawang.
c). Tugaskan peserta didik untuk bermain dengan aturan penyerang melakukan serangan ke gawang. Siswa yang bertahan berupaya untuk mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, dan merebut bola. Penjaga gawang berupaya agar gawangnya tidak kemasukan bola.
d). Tekankan peserta didik untuk melakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.

e). Tentukan waktu permainan atau dapat ditentukan dengan banyaknya bola yang masuk ke gawang.
f). Tugaskan peserta didik untuk melakukan pergantian peran penyerang, bertahan, dan penjaga gawang agar memberikan kesempatan pada semuanya.
g). Perhatikan gambar 2.4.

Gambar 1.4. Permainan 3 Lawan 5

Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan dalam permainan tersebut, tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan dengan memperhatikan dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi penyerangan seperti: mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, dan merebut bola dalam permainan yang lakukan. Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru.

Guru dapat mengembangkan pembelajaran menganalisis taktik dan strategi pertahanan dalam permainan sepakbola tersebut sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

2. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Permainan Sepakbola

a. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Penyerangan Permainan Sepakbola

Pembelajaran merancang taktik dan strategi penyerangan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan melalui aktivitas belajar berikut ini:

Alat : Bola plastik/bola standar
Tempat bermain : lapangan dengan ukuran 9 x 9 meter.
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan peserta didik membuat kelompok 10 orang dibagi dalam **2 tim masing-masing 5 orang**.
2) Tugaskan peserta didik menyiapkan area/lapangan ukuran 9 x 9 meter dengan dua gawang.
3) Tugaskan peserta didik untuk berdikusi merancang taktik dan strategi penyerangan yang meliputi taktik menjaga kepemilikan/ penguasaan bola, mencetak gol, menciptakan dan menggunakan ruang dalam permainan sepakbola 5 lawan 5 di kelompoknya masing-masing
4) Tugaskan dan tekankan peserta didik untuk melakukan permainan tersebut dengan penuh kesungguhan dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, disiplin, tanggungjawab, menerima kekalahan dan kemenangan.
5) Tentukan waktu permainan.
6) Tekankan setiap kelompok memasukkan bola ke gawang kelompok sebanyak-banyaknya agar menjadi pemenang.
7) Perhatikan gambar 2.5.

Gambar 1.5. Permainan Sepakbola 5 lawan 5

Variasi: Tugaskan peserta didik untuk memperhatikan kelompok yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi penyerangan yang baik. Semakin banyak suatu tim memasukkan bola ke gawang tim yang lain, maka semakin baik taktik penyerangan yang dilakukan.

b. **Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Pertahanan dalam Permainan Sepakbola**

Pembelajaran merancang taktik dan strategi penyerangan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan melalui aktivitas belajar berikut ini:

Alat : Bola plastik/bola standar
Tempat bermain : lapangan dengan ukuran 9 x 9 meter.
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan peserta didik membuat kelompok 12 orang dibagi dalam **2 tim masing-masing 6 orang**.
2) Tugaskan peserta didik menyiapkan area/lapangan ukuran 9 x 9 meter dengan dua gawang.
3) Tugaskan peserta didik berdikusi membuat rancangan taktik dan strategi pertahanan yang meliputi taktik mempertahankan ruang, mempertahankan daerah gawang, dan merebut bola dalam permainan sepakbola 6 lawan 6 di kelompoknya masing-masing.
4) Tugaskan dan tekankan peserta didik untuk melakukan permainan tersebut dengan penuh kesungguhan dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, disiplin, tanggungjawab, menerima kekalahan dan kemenangan.
5) Tentukan batasan waktu permainan.
6) Tekankan peserta didik dalam kelompok untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lain sebanyak-banyaknya agar menjadi pemenang.
7) Perhatikan gambar 2.6.

Gambar 1.6. Permainan Sepakbola 6 lawan 6.

Variasi: Tugaskan peserta didik untuk memperhatikan kelompok yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi pertahanan yang baik. Semakin sedikit suatu tim kemasukkan bola, maka semakin baik taktik pertahanan yang dilakukan.

Guru dapat mengembangkan pembelajaran merancang taktik dan strategi pertahanan dalam permainan sepakbola tersebut sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

3. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Sepakbola

Setelah peserta didik menganalisis dan merancang taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan sepakbola sederhana, selanjutnya peserta didik diarahkan untuk dapat menilai penampilan bermain dirinya sendiri dan temannya dalam menerapkan taktik dan strategi penyerangan yang dilakukan saat melakukan permainan. Oleh karena itu, peserta didik diarahkan untuk melakukan aktivitas belajar berikut:

a. Tugaskan peserta didik untuk mengamati dan memperhatikan temannya yang sedang bermain sepakbola.
b. Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan lembar penilaian penampilan bermain untuk diri sendiri dan temannya dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	EKSEKUSI KETERAMPILAN				MEMBUAT KEPUTUSAN				MENDUKUNG			
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
2													
3													
...	....												

Skor :
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

Komponen penilaian

- ➢ Eksekusi Keterampilan (*skill execution*): Keakuratan mengoper bola ke teman yang dituju dan menendang ke gawang lawan/ mempertahankan daerah.
- ➢ Membuat Keputusan (*decision making*): membuat keputusan yang tepat dalam mengoper ke teman satu tim dan menembak bola ke gawang/merebut bola.
- ➢ Mendukung (*support*): Bergerak untuk menciptakan dan menggunakan ruang kosong agar mudah untuk dioper bola dan mencetak gol/menjauhkan bola dari gawang sendiri.

c. Tugaskan peserta didik untuk melakukan penilaian terhadap penampilan dirinya sendiri dan temannya ketika melakukan permainan sepakbola sederhana.
d. Tugaskan peserta didik untuk mendiskusikan hasil penilaiannya dengan teman-teman dalam satu tim.
e. Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi penilaiannya dalam satu tim kepada tim lain di depan kelas.

Guru dapat mengembangkan pembelajaran mengevaluasi taktik dan strategi permainan sepakbola tersebut sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

D. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Bolavoli

1. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Permainan Bolavoli

Menganalisis Taktik dan Strategi permainan bolavoli dapat dilakukan dengan aktivitas belajar kelompok. Berikut contoh aktivitas belajar untuk keterampilan gerak *passing* dalam permainan bolavoli:

a. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Penyerangan dalam Permainan Bolavoli

Alat : Bola plastik/bola standar bolavoli
Tempat bermain : lapangan dan pembatas/net
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok masing-masing 7 orang, kemudian tugaskan pula untuk menentukan 4 orang sebagai penyerang, 3 orang sebagai bertahan.
2) Setelah kelompok terbentuk, kemudian peserta didik ditugaskan untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 14 x 5 meter dengan pembatas net.
3) Peserta didik ditugaskan untuk melakukan permainan bolavoli 4 lawan 3 dengan aturan bahwa pemain penyerang harus berusaha mendapatkan nilai dan menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan harus berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
4) Tentukan waktu permainan atau juga permainan dibatasi dengan keunggulan angka tertentu pada suatu tim.
5) Pertanyakan pada peserta didik: Bagaimana cara menyerang yang efektif? Bagaimana cara mengembalikan bola untuk menyerang? Apakah penyerangan memerlukan kerjasama dan komunikasi?
6) Setelah batas/waktu permainan habis, dapat dilakukan pergantian peran penyerang dan bertahan agar dapat memberikan kesempatan pada semuanya.
7) Tekankan peserta didik untuk melakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
8) Perhatikan gambar 2.7.

Gambar 1.7. Permainan Bolavoli 4 lawan 3.

Variasi: Tugaskan peserta didik untuk memperhatikan kelompok yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi penyerangan permainan bolavoli yang baik. Semakin sedikit suatu tim kemasukkan bola, maka semakin baik taktik pertahanan yang dilakukan.

Guru dapat mengembangkan pembelajaran merancang taktik dan strategi penyerangan dalam permainan bolavoli tersebut sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

b. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Pertahanan dalam Permainan Bolavoli

Alat : Bola plastik/bola standar bolavoli
Tempat bermain : lapangan lebar 3 meter dan pembatas/net
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok masing-masing 7 orang, kemudian tugaskan pula untuk menentukan 3 orang sebagai penyerang, 4 orang sebagai bertahan.
2) Setelah kelompok terbentuk, kemudian peserta didik ditugaskan untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 14 x 5 meter dengan pembatas net.
3) Peserta didik ditugaskan untuk melakukan permainan bolavoli 3 lawan 4 dengan aturan bahwa pemain penyerang harus berusaha menyerang daerah lawan dari berbagai arah dan pemain bertahan harus fokus berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
4) Tentukan waktu permainan atau juga permainan dibatasi dengan keunggulan angka tertentu pada suatu tim.
5) Pertanyakan pada peserta didik: Bagaimana cara bertahan yang efektif? Bagaimana mengembalikan bola yang efektif untuk pertahanan? Apakah pertahanan memerlukan kerjasama dan komunikasi?
6) Setelah batas/waktu permainan habis, dapat dilakukan pergantian peran penyerang dan bertahan agar dapat memberikan kesempatan pada semuanya.
7) Tekankan peserta didik untuk melakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
8) Perhatikan gambar 2.8.

Gambar 1.8. Permainan bolavoli 4 lawan 3.

Variasi: Tugaskan peserta didik untuk memperhatikan kelompok yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi pertahanan permainan bolavoli yang baik. Semakin sedikit suatu tim kemasukkan bola, maka semakin baik taktik pertahanan yang dilakukan.

Guru dapat mengembangkan pembelajaran merancang taktik dan strategi pertahanan dalam permainan bolavoli tersebut sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

2. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Permainan Bolavoli

a. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Penyerangan dalam Permainan Bolavoli

Setelah peserta didik dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi penyerangan dalam permainan bolavoli sederhana, pembelajaran selanjutnya mengarahkan peserta didik agar mampu merancang taktik dan strategi penyerangan dalam permainan bolavoli sederhana melalui aktivitas belajar permainan 5 lawan 4 berikut ini:

Alat : Bola plastik/bola standar bolavoli
Tempat bermain : lapangan dan pembatas/net
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan peserta didik membuat kelompok berjumlah 9 orang, kemudian tugaskan pula peserta didik untuk menentukan 5 orang sebagai penyerang, 4 orang sebagai bertahan.
2) Setelah kelompok terbentuk, tugaskan setiap kelompok untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 14 x 5 meter dengan pembatas net atau tali yang direntangkan.
3) Tugaskan peserta didik untuk melakukan permainan dengan aturan bahwa penyerang harus berusaha mendapatkan nilai dan menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan harus berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
4) Tentukan waktu permainan atau dapat juga permainan dibatasi dengan keunggulan angka tertentu pada suatu tim.
5) Pertanyakan pada peserta didik: Bagaimana merancang penyerangan yang efektif? Bagaimana merancanga penyerangan dari sebelah kanan, tengah, dan kiri ? Apakah dalam merancang penyerangan diperlukan kerjasama dan komunikasi?
6) Setelah batas/waktu permainan habis, dapat dilakukan pergantian peran penyerang dan bertahan agar dapat memberikan kesempatan pada semuanya.
7) Tekankan peserta didik untuk melakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
8) Perhatikan gambar 2.9.

Gambar 1.9. Permainan Bolavoli 5 lawan 4

Variasi: tekankan pada peserta didik untuk memperhatikan tim yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi penyerangan yang baik. Semakin banyak suatu tim mendapatkan angka, maka semakin baik taktik penyerangan yang dilakukan.

b. Aktivitas Pembelajaran merancang Taktik dan Strategi Pertahanan dalam Permainan Bolavoli

Setelah peserta didik dapat menganalisis dan mengidentifikasi berbagai taktik dan strategi pertahanan dalam permainan bolavoli sederhana, pembelajaran selanjutnya mengarahkan peserta didik agar mampu merancang taktik dan strategi pertahanan dalam permainan bolavoli sederhana melalui aktivitas belajar permainan 5 lawan 3 berikut ini:

Alat : Bola plastik/bola standar bolavoli
Tempat bermain : lapangan dan pembatas/net
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan peserta didik membuat kelompok berjumlah 8 orang, kemudian tugaskan pula peserta didik untuk menentukan **3 orang sebagai penyerang**, **5 orang sebagai bertahan**.
2) Setelah kelompok terbentuk, tugaskan setiap kelompok untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 14 x 5 meter dengan pembatas net atau tali yang direntangkan.
3) Tugaskan peserta didik untuk melakukan permainan dengan aturan bahwa penyerang harus berusaha mendapatkan nilai dan menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan harus berusaha mengembalikan bola ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
4) Tentukan waktu permainan atau dapat juga permainan dibatasi dengan keunggulan angka tertentu pada suatu tim.
5) Pertanyakan pada peserta didik: Bagaimana merancang pertahanan yang efektif? Bagaimana merancang pertahanan untuk mengantisipasi serangan dari sebelah kanan, tengah, dan kiri? Apakah dalam merancang pertahanan diperlukan kerjasama dan komunikasi?
6) Setelah batas/waktu permainan habis, dapat dilakukan pergantian peran penyerang dan bertahan agar dapat memberikan kesempatan pada semuanya.
7) Tekankan peserta didik untuk melakukan permainan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.

8) Perhatikan gambar 2.10.

Gambar 1.10. Permainan Bolavoli 5 lawan 3

Variasi: tekankan pada peserta didik untuk memperhatikan tim yang dapat memenangkan permainan merupakan tim yang merancang taktik dan strategi pertahanan yang baik. Semakin banyak suatu tim mendapatkan angka, maka semakin baik taktik pertahanan yang dilakukan.

3. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Bolavoli

Setelah peserta didik mampu menganalisis dan merancang taktik penyerangan dan pertahanan dalam berbagai permainan Bolavoli sederhana, selanjutnya peserta didik belajar untuk menilai penampilan bermain dirinya sendiri dan temannya dalam menerapkan taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan saat melakukan permainan melalui aktivitas belajar berikut:

1) Tugaskan peserta didik untuk mengamati dan memperhatikan temannya yang sedang bermain bolavoli.
2) Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan lembar penilaian penampilan bermain untuk diri sendiri dan temannya dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	KEAKURATAN MENERIMA/ MENGOPER BOLA				KETEPATAN MENGEMBALIKAN BOLA				BERGERAK UNTUK MENDAPATKAN BOLA DENGAN TEPAT			
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
2													
3													
...	....												

Skor :
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

3) Tugaskan peserta didik untuk melakukan penilaian terhadap penampilan dirinya sendiri dan temannya ketika melakukan permainan bolavoli.
4) Tugaskan peserta didik untuk mendiskusikan hasil penilaiannya dengan teman-teman dalam satu tim.
5) Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi penilaiannya dalam satu tim kepada tim lain di depan kelas.
6) Guru dapat mengembangkan pembelajaran evaluasi taktik dan strategi permainan sepakbola tersebut sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

E. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Bolabasket

1. Aktivitas PembelajaranMenganalisis Taktik dan Strategi Permainan Bolabasket

Pembelajaran menganalisis taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan permainan bolabasket dapat dilakukan dengan aktivitas belajar sebagai berikut:

a. **Aktivitas Pembelajaran menganalisis taktik dan strategi penyerangan permainan bolabasket**

Alat : Bola karet/bolabasket standar
Tempat bermain : setangah lapangan bolabasket dan ring/basket
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5 orang untuk masing-masing kelompok.
2) Tugas peserta didik untuk membagi kelompok tersebut dalam dua bagian, yaitu: **3 orang sebagai penyerang** dan **2 orang sebagai bertahan**.
3) Tugaskan tim penyerang (3 orang) untuk menyerang ring/basket dan tim bertahan (2 orang) mempertahankan ring/basket supaya tidak kemasukan.
4) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah cara mencetak angka dari sebelah depan, samping kanan dan kiri ring/basket? Manakah yang lebih efektif mencetak angka dari depan, samping kanan atau kiri ring/basket? Apakah mencetak angka memerlukan kerjasama? dan pertanyaan lainnya.
5) Tugaskan kepada peserta didik untuk mengekplorasi pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil melakukan aktivitas belajar secara berkelompok tadi.
6) Perhatikan bahwa peserta didik dapat merasakan kemajuan dan memahami berbagai taktik dan strategi untuk menyerang.
7) Tugaskan peserta didik untuk melakukan permainan 3 lawan 2 tersebu dengan menerapkan disiplin, percaya diri, dan saling menghargai.
8) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar tersebut, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
9) Aktivitas belajar ini seperti nampak pada gambar 2.11.

Gambar 1.11. Permainan Bolabasket 3 lawan 2

b. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Pertahanan Permainan Bolabasket

Pembelajaran menganalisis taktik dan strategi pertahanan permainan bolabasket dapat dilakukan dengan aktivitas belajar sebagai berikut:

Alat : Bola karet/bolabasket standar
Tempat bermain : setangah lapangan bolabasket dan ring/basket
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5 orang untuk masing-masing kelompok.
2) Tugas peserta didik untuk membagi kelompok tersebut dalam dua bagian, yaitu**: 2 orang sebagai penyerang** dan **3 orang sebagai bertahan**.
3) Tugaskan tim penyerang (2 orang) untuk menyerang ring/basket dan tim bertahan (3 orang) mempertahankan ring/basket supaya tidak kemasukan.
4) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah cara mempertahankan daerah dari serangan depan, samping kanan dan kiri ring/basket? Manakah yang lebih efektif mempertahankan ring/basket dari serangan depan, samping kanan atau kiri ring/basket? Apakah mempertahankan ring/basket memerlukan kerjasama? dan pertanyaan lainnya.
5) Tugaskan kepada peserta didik untuk mengekplorasi pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil melakukan aktivitas belajar secara berkelompok tadi.
6) Perhatikan bahwa peserta didik dapat merasakan kemajuan dan memahami berbagai taktik dan strategi untuk menyerang.
7) Tugaskan peserta didik untuk melakukan permainan tersebut dengan menerapkan disiplin, percaya diri, dan saling menghargai.
8) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar tersebut, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
9) Aktivitas belajar ini seperti nampak pada gambar 2.12.

Gambar 1.12. Permainan Bolabasket 2 lawan 3

2. Aktivitas Pembelajaran merancang taktik dan strategi permainan bolabasket

Pembelajaran merancang taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan permainan bolabasket dapat dilakukan dengan aktivitas belajar sebagai berikut:

a. Aktivitas Pembelajaran merancang taktik dan strategi penyerangan permainan bolabaskert

Alat : Bola karet/bolabasket standar
Tempat bermain : setangah lapangan bolabasket dan ring basket
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah **enam orang dibagi dalam dua tim**, yaitu tim penyerang dan bertahan.
2) Tugaskan kepada peserta didik yang berperan sebagai penyerang untuk merancang penyerangan ke daerah lawan agar dapat mencetak angka ke ring/basket.
3) Setelah rancangan dibuat, tugaskan peserta didik untuk bermain dan tim penyerang melakukan rancangan penyerangan yang telah dibuatnya
4) Jelaskan kepada peserta didik untuk mematuhi aturan jika dalam waktu 5 menit tim penyerang tidak bisa mencetak angka lebih dari sepuluh bola maka tim menyerang dianggap gagal/kalah dan bergantian peran dengan yang bertahan.

5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah merancang penyerangan yang efektif? Bagaimanakah peran ketiga penyerangan dalam merancang serangan? Apakah dalam merancang penyerangan perlu kerjasama dan mengeluarkan pendapat? dan pertanyaan lainya.
6) Tugaskan kepada peserta didik untuk mengekplorasi pertanyaan-pertanyaan dengan melakukan aktivitas belajar kelompok tersebut.
7) Tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan permainan 3 lawan 3 dengan menerapkan kejujuran, kerjasama, saling menghargai, toleransi, dan sportivitas.
8) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar tersebut, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
9) Aktivitas belajar ini seperti nampak pada gambar 2.13.

Gambar 1.13. Permainan 3 lawan 3 Setengah Lapangan

b. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Pertahanan Permainan Bolabasket

Alat : Bola karet/bolabasket standar
Tempat bermain : setangah lapangan bolabasket dan ring basket
Formasi : Berkelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah **10 orang dan bagi dalam dua tim**, yaitu tim penyerang dan bertahan.
2) Tugaskan kepada peserta didik yang berperan sebagai bertahan untuk merancang pertahanan daerah agar dapat menjauhkan bola dari ring/basket.

3) Setelah rancangan dibuat, tugaskan peserta didik untuk bermain dan tim bertahan melakukan rancangan pertahanan yang telah dibuatnya
4) Jelaskan kepada peserta didik untuk mematuhi aturan jika dalam waktu 5 menit tim bertahan tidak dapat menggagalkan lebih dari sepuluh bola maka tim bertahan dianggap gagal/kalah dan bergantian peran dengan yang menyerang.
5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah merancang pertahanan yang efektif? Bagaimanakah peran setiap pemain dalam merancang pertahanan? Apakah dalam merancang pertahanan diperlukan kerjasama dan mengeluarkan pendapat? dan pertanyaan lainya.
6) Tugaskan kepada peserta didik untuk mengekplorasi pertanyaan-pertanyaan dengan melakukan aktivitas belajar kelompok tersebut.
7) Tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan permainan 5 lawan 5 dengan menerapkan kejujuran, kerjasama, saling menghargai, toleransi, dan sportivitas.
8) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar tersebut, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
9) Aktivitas belajar ini seperti nampak pada gambar 2.14.

Gambar 1.14. Permainan 5 lawan 5 Setengah Lapangan

3. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Bolabasket

Setelah peserta didik menganalisis dan merancang taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan bolabasket, selanjutnya peserta didik diarahkan untuk dapat menilai penampilan bermain dirinya sendiri dan temannya dalam menerapkan taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan yang dilakukan saat melakukan permainan. Oleh karena itu, peserta didik diarahkan untuk melakukan aktivitas belajar berikut:

1) Tugaskan peserta didik untuk mengamati dan memperhatikan temannya yang sedang bermain bolabasket.
2) Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan lembar penilaian penampilan bermain untuk diri sendiri dan temannya dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	KEAKURATAN MENGOPER DAN MENEMBAK BOLA				MEREBUT BOLA/ MEMPERTAHANKAN DAERAH				BERGERAK UNTUK MENCIPTAKAN RUANG/ MENDAPATKAN BOLA			
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
2													
3													
...	....												

Skor:
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

3) Tugaskan peserta didik untuk melakukan penilaian terhadap penampilan dirinya sendiri dan temannya ketika melakukan permainan bolabasket.
4) Tugaskan peserta didik untuk mendiskusikan hasil penilaiannya dengan teman-teman dalam satu tim.
5) Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi penilaiannya dalam satu tim kepada tim lain di depan kelas.
6) Guru dapat mengembangkan pembelajaran mengevaluasi taktik dan strategi permainan bolabasket tersebut sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

F. Pelaksanaan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi menganalisis, merancang, dan mengevaluasi permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket, para peserta didik diberikan tugas dan dilakukannya dengan penuh tanggungjawab dan kejujuran. Tugaskan pada peserta didik untuk:

a. Mengamati/menonton pertandingan permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket di televisi, internet, atau media lainnya.
b. Memperhatikan taktik dan strategi yang muncul, baik pertahanan maupun penyerangan dalam pertandingan tersebut.
c. Menuliskannya dalam buku pelajaran masing-masing.
d. Mendiskusikannya dengan teman satu kelas.
e. Mengumpulkan hasil diskusi kepada guru.

Penilaian tugas/projek yang dilaksanakan peserta didik dapat dinilai dengan menggunakan contoh rubrik penilaian sebagai berikut:

Aspek	Kriteria dan skor penilaian			
	1	2	3	4
Persiapan	Jika memuat nama pertandingan	Jika memuat nama dan waktu pertandingan	Jika memuat nama, waktu, dan tim yang bertanding	Jika memuat nama, waktu, tim, dan tempat pelaksanaan pertandingan.
Pelaksanaan	Jika data yang diperoleh tidak lengkap	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik pertandingan saja	Jika data yang diperoleh terdiri atas strategi pertandingan saja.	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik dan strategi pertandingan secara lengkap
Pelaporan secara tertulis	Jika hasil ulasan taktik dan strategi tertulis tidak lengkap	Jika hasil ulasan hanya taktik pertandingan saja	Jika hasil ulasan hanya strategi pertandingan saja.	Jika hasil ulasan taktik dan strategi tertulis dengan lengkap.

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Aspek yang dinilai}}$$

2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kemampuan peserta didik selama menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket. Penilaian keterampilan dapat dilakukan dengan cara menilai diri sendiri dan temannya. Contoh rubrik penilaian keterampilan adalah sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	KETERAMPILAN MENGANALISIS TAKTIK DAN STRATEGI				KETERAMPILAN MERANCANG TAKTIK DAN STRATEGI				KETERAMPILAN MENGEVALUASI TAKTIK DAN STRATEGI				Jumlah skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor:
4= Sangat Baik
3= Baik
2= Cukup
1= Kurang

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Keterampilan yang dinilai}}$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat pembelajaran permainan sepakbola, bolavoli, dan bolabasket. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: Kerjasama, tanggungjawab, sportivitas, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

4 = sangat baik
3 = baik
2 = cukup
1 = kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Sikap yang dinilai}}$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut:

No	Nama siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut:

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

G. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan:

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	3.1	pengetahuan	Taktik dan strategi penyerangan dalam permainan sepakbola	Analisis taktik dan strategi penyerangan dalam permainan sepakbola	2,67	Penugasan menganalisis pertandingan sepakbola secara individu, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	2,40	3,10	Terlampaui

BAB 2

PEMBELAJARAN MENGANALISIS MERANCANG DAN MENGEVALUASI TAKTIK DAN STRATEGI PERMAINAN BOLA KECIL

Bab ini membahas tentang pembelajaran menganalisis, merancang, dan mengevaluasi permainan bola kecil. Guru dapat memilih jenis permainan bola kecil sesuai dengan kondisi sekolah.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis kategori keterampilan gerak permainan bola kecil adalah sebagai berikut:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan bermain permainan softball, bulutangkis dan tenismeja.
	1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan bermain permainan softball, bulutangkis dan tenismeja.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
2	2.1. Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7. Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam permainan softball, bulutangkis dan tenismeja. 2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung awab terhadap tugas yang diberikan dalam permainan softball, bulutangkis dan tenismeja. 2.2.2. Menunjukkanperilaku ber-tanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan softball, bulutangkis dan tenismeja. 2.3.1.Menunjukkan perilaku santun selama bermain permainan softball, bulutangkis dan tenismeja. 2.4.1.Menunjukkanperilaku be-kerjasama selama melakukan aktivias bermain permainan softball, bulutangkis dan tenismeja. 2.5.2.Menunjukkan perilaku toleransi selama bermain permainan softball, bulutangkis dan tenismeja. 2.6.1.Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas bermain permainan softball, bulutangkis dan tenismeja. 2.7.1. Menunjukkan perilaku sadar diri saat menerima kekalahan dalam permainan softball, bulutangkis dan tenismeja.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
		2.7.2.Menunjukkan perilaku tidak berlebihan saat menang dalam permainan softball, bulutangkis dan tenismeja.
3	3.2. Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan (pola menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil.	3.2.1. Menganalisis taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan softball 3.2.2. Menganalisis taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan bulutangkis 3.2.3. Menganalisis taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan tenismeja 3.2.4. Merancang taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan softball 3.2.5. Merancang taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan bulutangkis 3.2.6. Merancang taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan tenismeja 3.2.7. Mengevaluasi taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan softball 3.2.8. Mengevaluasi taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan bulutangkis 3.2.9. Mengevaluasi taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan tenismeja

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
4	4.2. Memperagakan dan mengevaluasi taktik dan strategi permainan (menyerang dan bertahan) salah satu permainan bola kecil dengan peraturan terstandar.	4.2.1. Mempraktikkan perbaikan taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan softball dengan aturan standar. 4.2.2. Mempraktikkan perbaikan taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan bulutangkis dengan aturan standar. 4.2.3. Mempraktikkan perbaikan taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan tenismeja dengan aturan standar.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan softball, bulutangkis dan tenismeja.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama bermain permainan softball, bulutangkis dan tenismeja.
4. Menganalisis taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan softball dengan benar.
5. Menganalisis taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan bulutangkis dengan benar.
6. Menganalisis taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan tenismeja dengan benar.
7. Merancang taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan softball dengan sistematis.
8. Merancang taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan bulutangkis dengan sistematis.
9. Merancang taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan)

permainan bulutangkis dengan sistematis.
10. Mengevaluasi taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan softball sesuai dengan kriteria-kriteria yang benar.
11. Mengevaluasi taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan bulutangkis sesuai dengan kriteria-kriteria yang benar.
12. Mengevaluasi taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan tenismeja sesuai dengan kriteria-kriteria yang benar.
13. Melakukan perbaikan taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan softball dengan aturan standar.
14. Melakukan perbaikan taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan bulutangkis dengan aturan standar.
15. Melakukan perbaikan taktik dan strategi (penyerangan dan pertahanan) permainan tenismeja dengan aturan standar.

C. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Softball

1. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Permainan Softball

Pembelajaran menganalisis taktik dan strategi permainan softball terdiri atas penyerangan dan pertahanan. Aktivitas belajar yang dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Penyerangan Permainan Softball

1) Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Bola tenis bekas/bola softball standar dan pemukul
Tempat : lapangan persegi panjang dengan dua base
Formasi : Kelompok

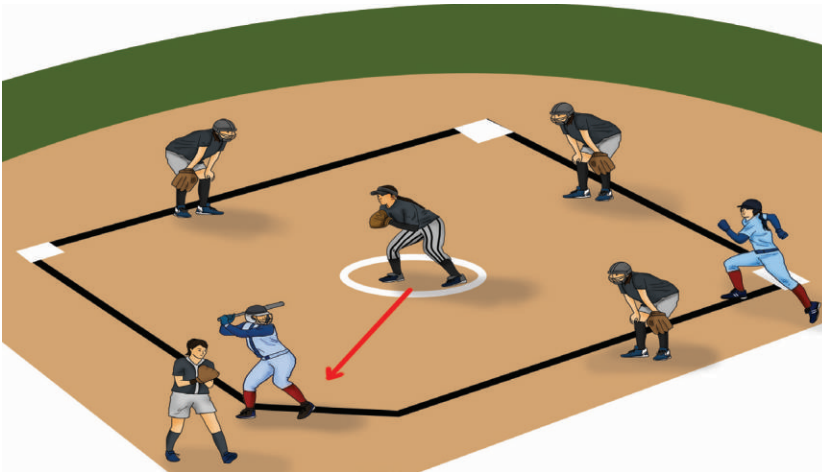
a). Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok 7 orang dengan pembagian 2 orang penyerang dan 5 orang sebagai bertahan.
b). Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 7 x 7 meter dengan 2 base.
c). Tugaskan peserta didik yang menjadi penyerangan untuk berusaha berlari ke base 1, base 2, dan kembali ke home base setelah memukul.
d). Pertanyakan kepada peserta didik: Kemanakah arah bola dipukul agar jauh dari dari pemain bertahan dan sulit untuk

ditangkap? Bagaimana cara berlari agar selamat sampai base 1 dan 2? Bagaimanakah mengembalikan penyerang di base 2 agar kembali ke home? dan pertannyaan lainnya.

e). Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.

f). Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua peserta didik dapat melakukan.

g). Selama peserta didik melakukan permainan, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

h). Kegiatan seperti nampak pada gambar 3.1.

Gambar 2.1. Permainan Pukul dan Lari ke Base 1& 2

2) **Aktivitas Pembelajaran II**

Alat : Bola tenis bekas/bola softball standar dan pemukul
Tempat : lapangan persegi panjang dengan 3 base
Formasi : Kelompok

a). Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok 6 orang dengan pembagian **1 orang penyerang** dan **5 orang sebagai bertahan**.

b). Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 7 x 7 meter dengan 3 base.

c). Tugaskan peserta didik yang menjadi penyerangan untuk berusaha berlari ke base 1, base 2, base 3, dan selanjutnya kembalike home base setelah memukul.

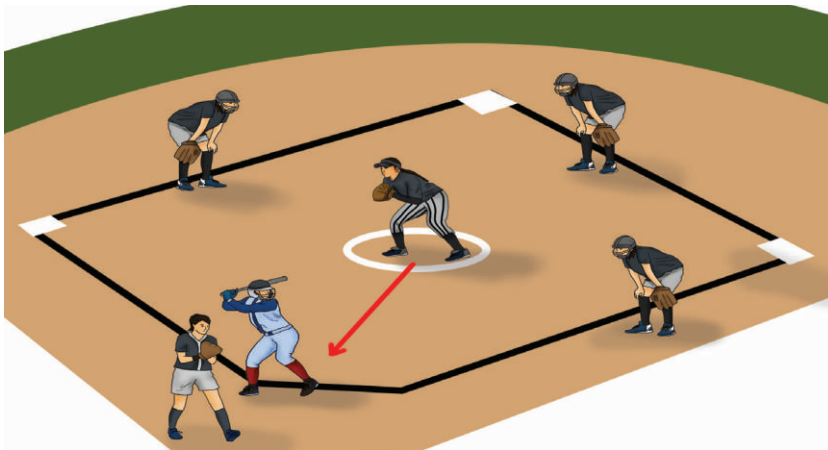
d). Pertanyakan kepada peserta didik: Kemanakah arah bola dipukul agar jauh dari dari pemain bertahan dan sulit untuk

ditangkap? Bagaimana cara berlari agar selamat sampai base 1, 2 dan 3? Bagaimanakah mengembalikan penyerang di base 3 agar kembali ke home base? dan pertannyaan lainnya.

e). Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.

f). Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua peserta didik dapat melakukan.

g). Selama peserta didik melakukan permainan, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

h). Kegiatan seperti nampak pada gambar 3.2.

Gambar 2.2. Permainan Pukul dan Lari ke Base 1, 2, & 3

b. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Pertahanan Permainan Softball

1) Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Bola tenis bekas/bola softball standar dan pemukul

Tempat : lapangan persegi panjang dengan dua base

Formasi : Kelompok

a). Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok 7 orang dengan pembagian 2 orang penyerang dan 5 orang sebagai bertahan.

b). Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 7 x 7 meter dengan 2 base.

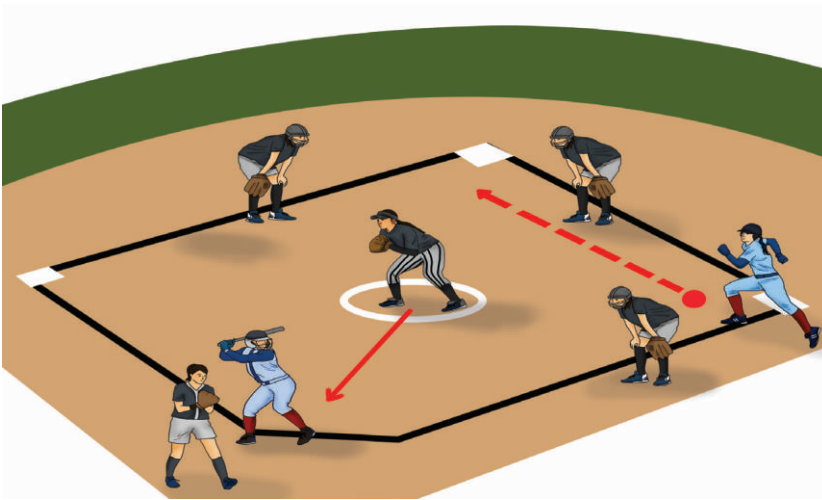
c). Tugaskan peserta didik yang bertahan untuk berusaha mematikan pelari/penyerangdi base 1 atau base 2 dengan cara mendahului masuk ke base tersebut.

d). Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana cara mematikan pelari/penyerang di base 1? Bagaimana cara mematika pelari di base 2? Apakah dalam mematikan pelari diperlukan kerjasama, tanggungjawab, dan disiplin? dan pertannyaan lainnya.

e). Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.

f). Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua peserta didik dapat melakukan.

g). Selama peserta didik melakukan permainan, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

h). Kegiatan seperti nampak pada gambar 3.3.

Gambar 2.3. Permainan Mematikan Penyerang di Base 1 & 2

2) Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Bola tenis bekas/bola softball standar dan pemukul

Tempat : lapangan persegi panjang dengan 3 base

Formasi : Kelompok

a). Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok 7 orang dengan pembagian 2 orang penyerang dan 5 orang sebagai bertahan.

b). Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 7 x 7 meter dengan 3 base.

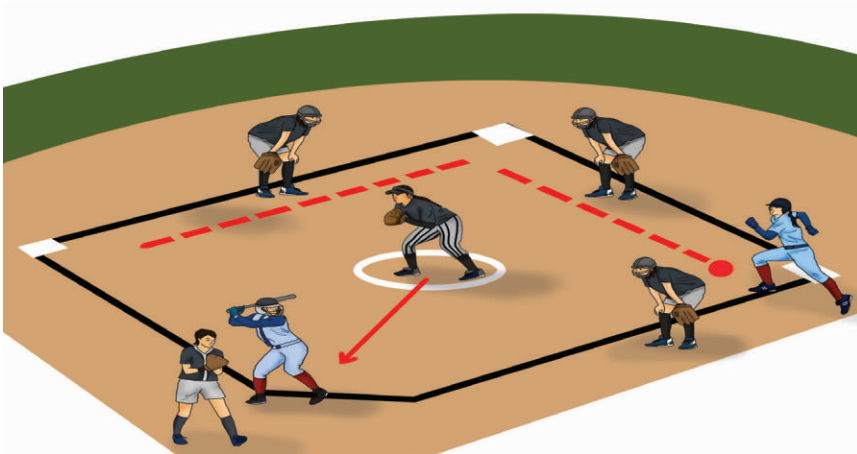
c). Tugaskan peserta didik yang bertahan untuk berusaha mematikan pelari/penyerangdi base 1, base 2, atau base 3 dengan cara mendahului masuk ke base tersebut bersama bola.

d). Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana cara mematikan pelari/penyerang di base 1? Bagaimana cara mematika pelari di base 2? Bagaimana cara mematika pelari di base 3? Apakah dalam mematikan pelari diperlukan kerjasama, tanggungjawab, dan disiplin? dan pertannyaan lainnya.

e). Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.

f). Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua peserta didik dapat melakukan.

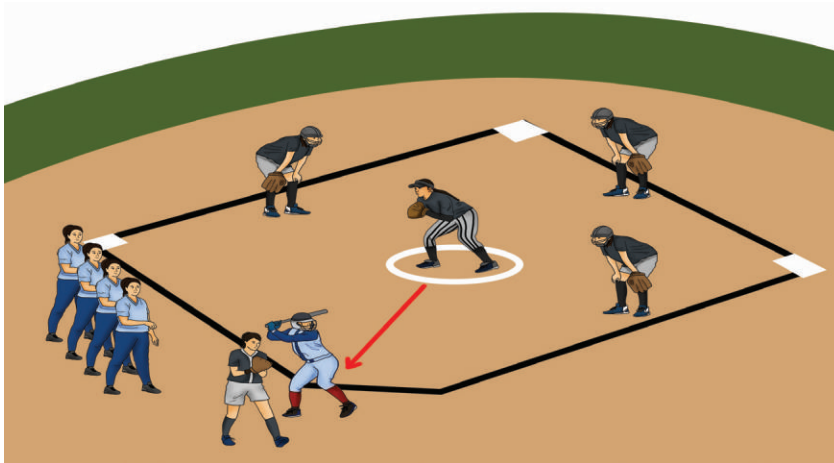
g). Selama peserta didik melakukan permainan, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

h). Kegiatan seperti nampak pada gambar 3.4.

Gambar 2.4. Permainan Mematikan Penyerang di Base 1, 2 & 3

c. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Permainan Softball

1) Aktivitas Pembelajaran Merancang taktik dan strategi penyerangan permainan softball

Alat : Bola tenis bekas/bola softball standar dan pemukul
Tempat : lapangan persegi panjang dengan 3 base
Formasi : Kelompok

a) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok 10 orang dengan pembagian 5 orang penyerang dan 5 orang sebagai bertahan.
b) Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 9 x 9 meter dengan 3 base.
c) **Tugaskan peserta didik yang menjadi penyerang untuk merancang serangan dengan baik terlebih dahulu dengan berdiskusi**.
d) Setelah rancangan penyerangan tersusun, tugaskan peserta didik untuk melakukan permainan dengan mematuhi aturan: jika terjadi 3 kali mati pada kelompok penyerang, maka kelompok bertahan berganti menjadi kelompok penyerang. Begitu seterusnya sampai permainan dilakukan sebanyak 3 inning.
e) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana rancangan penyerangan agar pemukul aman lari ke base 1? Bagaimana rancangan penyerangan agar pemukul aman lari dari base 1 ke base 2? Bagaimana rancangan penyerangan agar pemukul dapat berlari kembali ke home base (homerun)? Apakah dalam setiap penyerangan diperlukan kerjasama, tanggungjawab, dan disiplin? dan pertannyaan lainnya.
f) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
g) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua peserta didik dapat melakukan.
h) Selama peserta didik melakukan permainan, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
i) Kegiatan seperti nampak pada gambar 3.5.

Gambar 2.5. Permainan Softball 5 Lawan 5

2) **Aktivitas Pembelajaran Merancang taktik dan strategi pertahanan permainan softball**

Alat : Bola tenis bekas/bola softball standar dan pemukul

Tempat : lapangan persegi panjang dengan 3 base

Formasi : Kelompok

a). Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok 14 orang dengan pembagian 7 orang penyerang dan 7 orang sebagai bertahan.

b). Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 10 x 10 meter dengan 3 base.

c). Tugaskan peserta didik yang bertahan untuk merancang pertahanan dengan baik terlebih dahulu dengan berdiskusi.

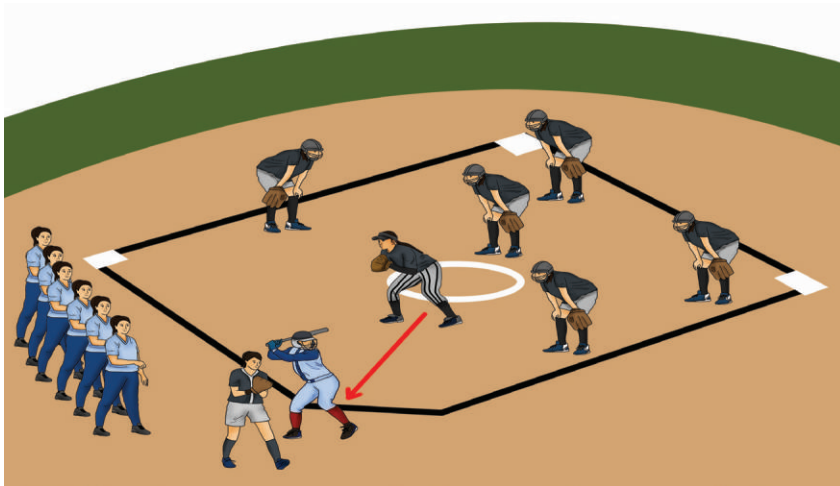
d). Setelah rancangan penyerangan tersusun, tugaskan peserta didik untuk melakukan permainan dengan mematuhi aturan: Jika kelompok bertahan dapat mematikan bola kelompok penyerang sebanyak3 kali mati, maka kelompok bertahan dapat berganti menjadi kelompok penyerang. Begitu seterusnya sampai permainan dilakukan sebanyak 3 inning.

e). Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana rancangan pertahanan agar dapat mematikan penyerang di base 1? Bagaimana rancangan pertahanan agar dapat mematikan penyerang di base 2? Bagaimana rancangan agar penyerang tidak dapat melakukanhomerun? Apakah dalam setiap pertahanan diperlukan kerjasama, tanggungjawab, dan disiplin? dan pertannyaan lainnya.

f). Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.

g). Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua peserta didik dapat melakukan.

h). Selama peserta didik melakukan permainan, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

i). Kegiatan seperti nampak pada gambar 3.6.

Gambar 2.6. Permainan Softball 7 Lawan 7

d. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Softball

Setelah para peserta didik mampu menganalisis dan merancang taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan Softball, selanjutnya peserta didik diharapkan dapat menilai penampilan bermain dirinya sendiri dan temannya dalam menerapkan taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan yang dilakukan saat melakukan permainan. Peserta didik diarahkan untuk melakukan aktivitas belajar berikut ini:

1) Tugaskan peserta didik untuk mengamati dan memperhatikan temannya yang sedang bermain permainan softball.
2) Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan lembar penilaian penampilan bermain untuk dirinya sendiri dan temannya dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	MENGARAHKAN PUKULAN				BERLARI KE BASE				MEMATIKAN BOLA DI BASE			
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
2													
3													
...	....												

Skor:
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

3) Tugaskan peserta didik untuk melakukan penilaian terhadap penampilan dirinya sendiri dan temanmu ketika melakukan permainan Softball.
4) Tugaskan peserta didik untuk mendiskusikan hasil penilaiannya dengan temannya dalam satu tim.
5) Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi penilaian dalam satu tim kepada tim lain dalam satu kelas.

D. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Bulutangkis

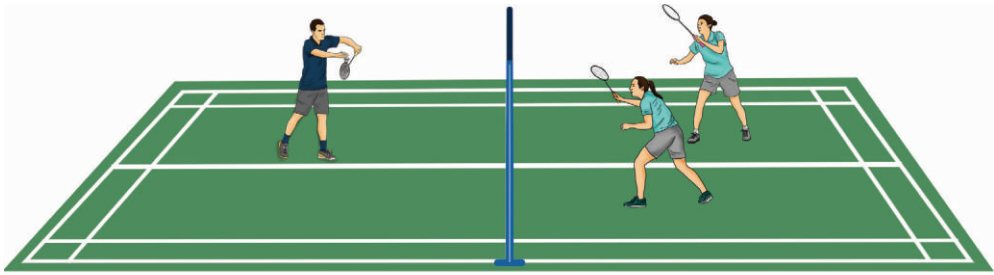
1. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Permainan Bulutangkis

a. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Penyerangan dalam permainan bulutangkis

Alat : Shutlecock dan Raket
Tempat : Lapangan persegi panjang dan net
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok 3 orang dengan ketentuan 2 orang sebagai pemain bertahan dan 1 orang sebagai penyerang.
2) Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 4 x 8 meter dengan pembatas net di tengah lapangan.
3) Tugaskan peserta didik yang berperan sebagai penyerang untuk berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
4) Tentukan waktu bermain sesuai dengan jumlah peserta didik sehingga semua dapat melakukan.
5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana cara efektif menyerang? Manakah yang efektif untuk menyerang dengan

smash, lob, atau drop shot? Apakah dalam setiap penyerangan diperlukan konsentrasi, disiplin, dan kerjakeras? dan pertannyaan lainnya.

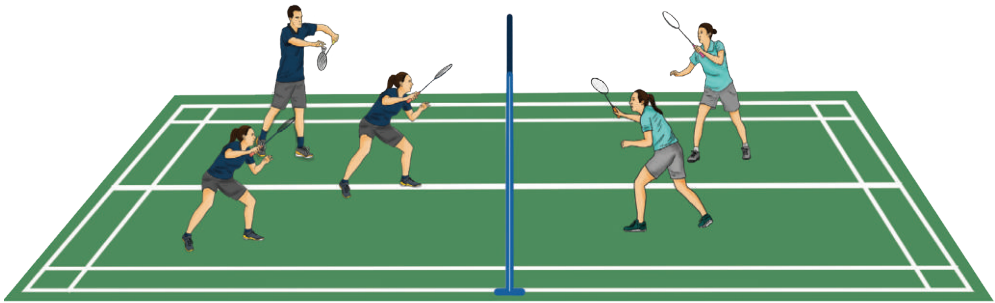
6) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
7) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan satu sama lain, tugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua peserta didik dapat melakukan.
8) Selama peserta didik melakukan permainan, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
9) Kegiatan seperti nampak pada gambar 3.7.

Gambar 2.7. Permainan Bulutangkis 2 lawan 1

b. Aktivitas Belajar Menganalisis Taktik dan Strategi Pertahanan Permainan Bulutangkis

Alat : Shutlecock dan Raket
Tempat : lapangan persegi panjang dan net
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok 5 orang dengan ketentuan 2 orang sebagai pemain bertahan dan 3 orang sebagai penyerang.
2) Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan area/lapangan dengan ukuran 4 x 8 meter dengan pembatas net di tengah lapangan.
3) Tugaskan peserta didik yang berperan sebagai penyerang untuk berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan berusaha mengembalikan bola agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri.
4) Tentukan waktu bermain sesuai dengan jumlah peserta didik sehingga semua dapat melakukan.
5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana cara efektif mengembalikan bola? Manakah yang efektif mengembalikan bola dengan backhand atau forehand? Apakah dalam setiap

pertahanan memerlukan kerjasama, tanggungjawab, dan disiplin? dan pertannyaan lainnya.

6) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
7) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan satu sama lain, tugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua peserta didik dapat melakukan.
8) Selama peserta didik melakukan permainan, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
9) Kegiatan seperti nampak pada gambar 3.8.

Gambar 2.8. Permainan 2 lawan 3.

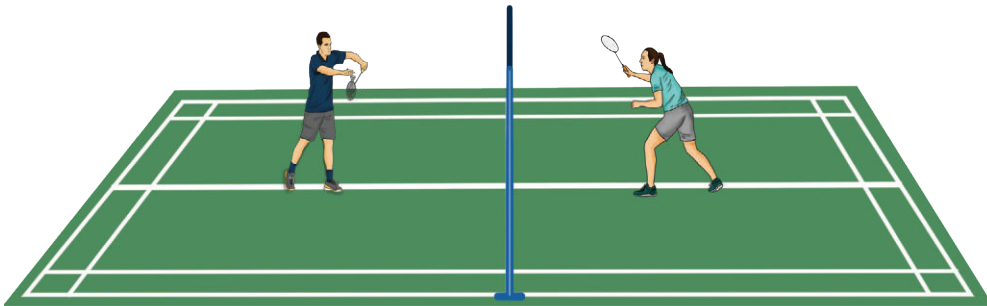
2. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Permainan Bulutangkis

a. AktivitasPembelajaranMerancang Taktik dan Strategi Penyerangan Permainan Bulutangkis.

Alat : Shutlecock dan Raket
Tempat : lapangan persegi panjang dan net
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk berpasangan dengan menentuka 1 orang penyerang dan 1 orang sebagai bertahan.
2) Tugaskan peserta didik untuk bermain dalam lapangan bulutangkis yang sebenarnya.
3) Tugaskan peserta didik untuk yang menjadi penyerang untuk merancang taktik dan strategi penyerangan.
4) Setelah rancangan penyerangantersusun, tugaskan peserta didik untuk melakukan permainan bulutangkis dengan terus berusaha menyerang ke daerah peserta didik yang menjadi pemain bertahan.
5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana rancangan

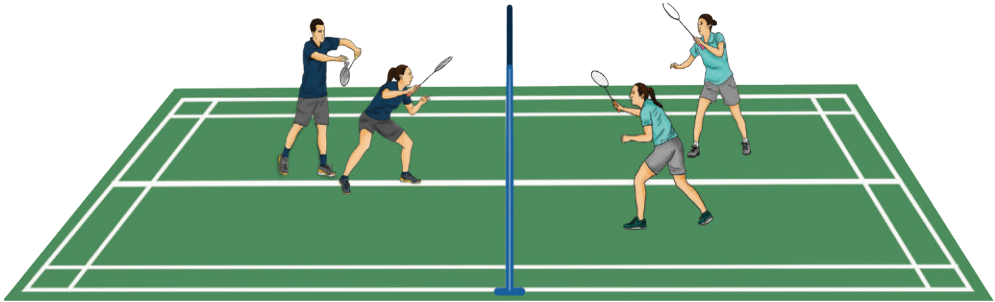
penyerangan yang efektif agar dapat agar dapat menjatuhkan shutlecock di daerah lawan? Bagaimana rancangan penyerangan dari belakang dan dekat net? Bagaimana rancangan penyerangan secara individual? Apakah dalam merancang penyerangan diperlukan kerjasama, tanggungjawab, dan disiplin? dan pertannyaan lainnya.

6) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
7) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua peserta didik dapat melakukan.
8) Selama peserta didik melakukan permainan, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
9) Kegiatan seperti nampak pada gambar 3.9.

Gambar 2.9. Permainan Bulutangkis 1 lawan 1.

b. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Penyerangan Permainan Bulutangkis.

Alat : Shutlecock dan Raket
Tempat : lapangan persegi panjang dan net
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk berkelompok secara berpasangan dengan menentukan 1pasangan penyerang dan 1 pasangan sebagai bertahan.
2) Tugaskan peserta didik untuk bermain dalam lapangan bulutangkis yang sebenarnya.
3) **Tugaskan peserta didik untuk yang menjadi pemain bertahan untuk merancang taktik dan strategi pertahanan.**
4) Setelah rancangan pertahanan tersusun, tugaskan peserta didik untuk melakukan permainan bulutangkis dengan terus berusaha menyerang ke daerah peserta didik yang menjadi pemain bertahan.

5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana rancangan pertahanan yang efektif agar dapat mengembalikan bola ke daerah lawan? Bagaimana rancangan pertahanan untuk mengembalikan bola lob, smash, dan dropshot? Bagaimana rancangan pertahanan saling bergantian untuk double/berpasangan? Apakah dalam merancang pertahanan diperlukan kerjasama, tanggungjawab, dan disiplin? dan pertannyaan lainnya.
6) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
7) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua peserta didik dapat melakukan.
8) Selama peserta didik melakukan permainan, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
9) Kegiatan seperti nampak pada gambar 3.10.

Gambar 2.10. Permainan Bulutangkis 2 lawan 2.

3. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Bulutangkis

Setelah peserta didik mampu menganalisis dan merancang taktik dan srategi dalam berbagai permainan bulutangkis, selanjutnya peserta didik ditugaskan untuk menilai penampilan bermain dirinya sendiri dan temannya dalam menerapkan taktik dan strategi yang dilakukan saat melakukan permainan bulutangkis. Arahkan peserta didik untuk melakukan aktivitas belajar berikut ini:

a. Tugaskan peserta didik untuk mengamati dan memperhatikan temannya yang sedang bermain permainan bulutangkis.
b. Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan lembar penilaian penampilan bermain untuk diri sendiri dan temannya dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	KETEPATAN MENJATUHKAN BOLA DI DAERAH LAWAN				KETEPATAN PENGEMBALIAN BOLA				BERGERAK UNTUK MENDAPATKAN BOLA			
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
2													
3													
...	....												

Skor:
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

c. Tugaskan peserta didik untuk melakukan penilaian terhadap penampilan dirinya sendiri dan temannya ketika melakukan permainan bulutangkis.
d. Tugaskan peserta didik untuk mendiskusikan hasil penilaiannya dengan teman-temannya dalam satu Tim.
e. Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi dalam satu Tim kepada tim lain dalam satu kelas.

E. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Tenismeja

1. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Permainan Tenismeja

a. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Penyerangan dalam permainan Tenismeja

Alat : Bola tenismeja dan bat
Tempat : meja tenismeja dan net
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok 3 orang dengan ketentuan 2 orang sebagai pemain bertahan dan 1 orang sebagai penyerang.
2) Tugaskanpeserta didik untuk bermain dengan aturan: penyerang mendapatkan nilai jika dalam 5 kali pukulan,lawan tidak dapat mengembalikan bola dan pemain Bertahan mendapatkan nilai

jika pemain bertahan dapat menahan sampai 5 pukulan lawan atau lawan tidak dapat mengembalikan ke bola

3) Tugaskan peserta didik yang menjadi penyerang berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan hanya berusaha mengembalikan bola agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri tanpa melakukan pukulan serangan.
4) Tentukan waktu bermain sesuai dengan jumlah peserta didik sehingga semua dapat melakukan.
5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana cara efektif menyerang? Manakah yang efektif untuk menyerang dengan forehand atau backhand dengan bola spin? Apakah dalam setiap penyerangan diperlukan konsentrasi, disiplin, dan kerjakeras? dan pertannyaan lainnya.
6) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
7) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan satu sama lain, tugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua peserta didik dapat melakukan.
8) Selama peserta didik melakukan permainan, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
9) Kegiatan seperti nampak pada gambar 3.11.

Gambar 2.11. Permainan Tenismeja 2 lawan 1.

b. Aktivitas PembelajaranMenganalisis Taktik dan Strategi Pertahanan Permainan tenismeja

Alat : Bola tenismeja dan bat
Tempat : Meja tenismeja dan net
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok 5 orang dengan ketentuan 2 orang sebagai pemain bertahan dan 3 orang sebagai penyerang.
2) Tugaskan peserta didik untuk bermain dengan aturan: penyerang mendapatkan nilai jika dalam 5 kali pukulan,lawan tidak dapat mengembalikan bola dan pemain Bertahan mendapatkan nilai jika pemain bertahan dapat menahan sampai 5 pukulan lawan atau lawan tidak dapat mengembalikan ke bola.
3) Tugaskan peserta didik yang menjadi penyerang berusaha menyerang ke daerah lawan, sedangkan pemain bertahan hanya berusaha mengembalikan bola agar kembali ke daerah lawan dan tidak jatuh di daerah sendiri tanpa melakukan pukulan serangan.
4) Tentukan waktu bermain sesuai dengan jumlah peserta didik sehingga semua dapat melakukan.
5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana cara efektif menyerang? Manakah yang efektif untuk menyerang dengan forehand atau backhand dengan bola spin? Apakah dalam setiap penyerangan diperlukan konsentrasi, disiplin, dan kerjakeras? dan pertannyaan lainnya.
6) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
7) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan satu sama lain, tugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua peserta didik dapat melakukan.
8) Selama peserta didik melakukan permainan, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
9) Kegiatan seperti nampak pada gambar 3.12.

Gambar 2.12. Permainan Tenismeja 3 lawan 2.

2. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Permainan Tenismeja

a. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Penyerangan Permainan Tenismeja

Alat : Bola tenismeja dan bat
Tempat : Meja tenismeja dan net
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk berkelompok secara berpasangan dengan menentukan 1 pasangan penyerang dan 1 pasangan sebagai bertahan.
2) Tugaskan peserta didik untuk yang menjadi pemain penyerang untuk merancang taktik dan strategi penyerangan.
3) Setelah rancangan pertahanan tersusun, tugaskan peserta didik untuk melakukan permainan tenismeja dengan aturan penyerang mendapatkan nilai jika dalam 5 pukulan, lawan tidak dapat mengembalikan bola atau bola kembali tetapi tidak ke daerah lawan.
4) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana rancangan penyerangan yang efektif agar dapat mematikan bola di daerah lawan? Bagaimana rancangan penyerangan melalui bola forehand dan backhand? Bagaimana rancangan penyerangan saling bergantian untuk double/berpasangan? Apakah dalam merancang penyerangan diperlukan kerjasama, tanggungjawab, dan disiplin? dan pertannyaan lainnya.
5) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.

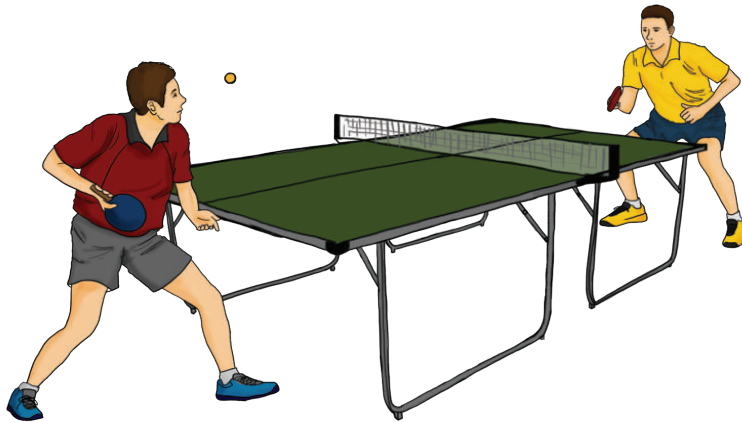
6) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua peserta didik dapat melakukan.
7) Selama peserta didik melakukan permainan, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
8) Kegiatan seperti nampak pada gambar 3.13.

Gambar 2.13. Permainan Tenismeja 2 lawan 2.

b. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Pertahanan Permainan Tenismeja

Alat : Bola tenismeja dan bat
Tempat : Meja tenismeja dan net
Formasi : Kelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk berpasangan dengan menentukan 1 orang penyerang dan 1 orang sebagai bertahan.
2) Tugaskan peserta didik yang menjadi bertahan untuk merancang taktik dan strategi pertahanan.
3) Setelah rancangan penyerangan tersusun, tugaskan peserta didik untuk melakukan permainan tenismeja dengan aturan pemain bertahan mendapatkan nilai jika dapat menahan 5 kali pukulan serangan.
4) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana rancangan pertahanan yang efektif agar dapat mengembalika bola ke daerah lawan? Bagaimana rancangan pertahanandari bola spin *forehand* dan *backhand*? Bagaimana rancangan pertahanan secara individual? Apakah dalam merancang pertahanan diperlukan kerjasama, tanggungjawab, dan disiplin? dan pertannyaan lainnya.

5) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan selama melakukan permainan.
6) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan satu sama lain ditugaskan untuk bergantian menjadi penyerang dan bertahan sehingga semua peserta didik dapat melakukan.
7) Selama peserta didik melakukan permainan, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
8) Kegiatan seperti nampak pada gambar 3.14.

Gambar 2.14. Permainan Tenismeja1 lawan 1

3. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Taktik dan Strategi Permainan Tenismeja

Setelah peserta didik mampu menganalisis dan merancang taktik dan srategi dalam berbagai permainan tenismeja, selanjutnya peserta didik ditugaskan untuk menilai penampilan bermain dirinya sendiri dan temannya dalam menerapkan taktik dan strategi yang dilakukan saat melakukan permainantenismeja.Arahkan peserta didik untuk melakukan aktivitas belajar berikut ini:

a. Tugaskan peserta didik untuk mengamati dan memperhatikan temannya yang sedang bermain permainan tenismeja.
b. Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan lembar penilaian penampilan bermain untuk diri sendiri dan temannya dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	KETEPATAN PUKULAN BOLA				KETEPATAN PENGEMBALIAN BOLA				PERGERAKAN			
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
2													
3													
...	....												

Skor:
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

c. Tugaskan peserta didik untuk melakukan penilaian terhadap penampilan dirinya sendiri dan temannya ketika melakukan permainan tenismeja.
d. Tugaskan peserta didik untuk mendiskusikan hasil penilaiannya dengan teman-temannya dalam satu Tim.
e. Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi dalam satu Tim kepada tim lain dalam satu kelas.

F. Pelaksanaan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi menganalisis, merancang, dan mengevaluasi permainan softball, bulutangkis, dan tenismeja, para peserta didik diberikan tugas dan dilakukannya dengan penuh rasa tanggungjawab. Tugaskan pada peserta didik untuk:

a. Mengamati/menonton pertandingan permainan softball, bulutangkis, dan tenismeja di televisi, internet, atau media lainnya.
b. Memperhatikan taktik dan strategi yang muncul, baik pertahanan maupun penyerangan dalam pertandingan tersebut.
c. Menuliskannya dalam buku pelajaran masing-masing.
d. Mendiskusikannya dengan teman satu kelas.
e. Mengumpulkan hasil diskusikepada guru.

Penilaian tugas/projek yang dilaksanakan peserta didik dapat dinilai dengan menggunakan contoh rubrik penilaian sebagai berikut:

Aspek Penilaian	Kriteria dan skor penilaian			
	1	2	3	4
Persiapan	Jika memuat nama pertandingan	Jika memuat nama dan waktu pertandingan	Jika memuat nama, waktu, dan tim yang bertanding	Jika memuat nama, waktu, tim, dan tempat pelaksanaan pertandingan.
Pelaksanaan	Jika data yang diperoleh tidak lengkap	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik pertandingan saja	Jika data yang diperoleh terdiri atas strategi pertandingan saja.	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik dan strategi pertandingan secara lengkap
Pelaporan secara tertulis	Jika hasil ulasan taktik dan strategi tertulis tidak lengkap	Jika hasil ulasan hanya taktik pertandingan saja	Jika hasil ulasan hanya strategi pertandingan saja.	Jika hasil ulasan taktik dan strategi tertulis dengan lengkap.

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah aspek yang dinilai}}$$

2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kemampuan taktis/ penampilan bermainan peserta didik selama melakukan permainan softball, bulutangkis, dan tenismeja. Evaluasi terhadap diri sendiri dan temannya dapat digunakan untuk penilaian keterampilan ini. Contoh rubrik penilaian keterampilan adalah sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	KETERAMPILAN MENGANALISIS TAKTIK/ STRATEGI				KETERAMPILAN MERANCANG TAKTIK/ STRATEGI				KETERAMPILAN MENGEVALUASI DIRI DAN TEMAN				Jumlah skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor:
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Keterampilan yang dinilai}}$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat pembelajaran permainan *softball*, bulutangkis, dan tenismeja. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: Kerjasama, tanggungjawab, sportivitas, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

Skor:
4= Sangat Baik
3= Baik
2= Cukup
1= Kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Sikap yang dinilai}}$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut:

No	Nama siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut:

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

G. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan:

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	pengetahuan	Taktik dan strategi penyerangan dalam permainan softball	Analisis taktik dan strategi penyerangan dalam permainan softball	2,67	Penugasan menganalisis pertandingan softball secara individu, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	2,34	3,25	Terlampaui

BAB 3

PEMBELAJARAN MENGANALISIS MERANCANG DAN MENGEVALUASI TAKTIK DAN STRATEGI PERLOMBAAN ATLETIK

Dalam bab ini membahas tentang taktik dan strategi perlombaan atletik, guru dapat memilih jenis perlombaan atletik yang sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik peserta didik.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis kategori keterampilan gerak aktivitas atletik adalah sebagai berikut:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan aktivitas beladiri pencaksilat.
	1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan beraktivitas beladiri pencaksilat.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
2	2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam aktivitas perlombaan atletik.
	2.2. Bertanggungjawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran	2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung awab terhadap tugas yang diberikan dalam permainan aktivitas perlombaan atletik. 2.2.2. Menunjukkan perilaku ber-tanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan aktivitas perlombaan atletik..
	2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.3.1. Menunjukkan perilaku santun selama bermain permainan aktivitas perlombaan atletik.
	2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.4.1. Menunjukkan perilaku be-kerjasama selama melakukan aktivias bermain aktivitas perlombaan atletik.
	2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.	2.5.2. Menunjukkan perilaku toleransi selama bermain aktivitas perlombaan atletik.
	2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.6.1. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas bermain aktivitas perlombaan atletik.
	2.7. Belajar Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	2.7.1. Menunjukkan perilaku sadar diri saat menerima kekalahan dalam aktivitas perlombaan atletik 2.7.2. Menunjukkan perilaku tidak berlebihan saat menang dalam aktivitas perlombaan atletik.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.3. Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi dalam simulasi perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) yang disusun sesuai peraturan.	3.3.1 Menganalisis taktik dan strategi perlombaan jalan cepat sesuai peraturan. 3.3.2 Menganalisis taktik dan strategi perlombaan lari sesuai peraturan. 3.3.3. Menganalisis taktik dan strategi perlombaan lompat jauh sesuai peraturan. 3.3.4. Menganalisis taktik dan strategi perlombaan lempar sesuai peraturan. 3.3.5 Merancang taktik dan strategi perlombaan jalan cepat sesuai peraturan. 3.3.6 Merancang taktik dan strategi perlombaan lari sesuai peraturan. 3.3.7. Merancang taktik dan strategi perlombaan lompat jauh sesuai peraturan. 3.3.8. Merancang taktik dan strategi perlombaan lempar sesuai peraturan. 3.3.1 Mengevaluasi taktik dan strategi perlombaan jalan cepat sesuai peraturan. 3.3.2 Mengevaluasi taktik dan strategi perlombaan lari sesuai peraturan. 3.3.3. Mengevaluasi taktik dan strategi perlombaan lompat sesuai peraturan. 3.3.4. Mengevaluasi taktik dan strategi perlombaan lempar sesuai peraturan.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
4	4.3. Memperagakan dan mengevaluasi taktik dan strategi dalam perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) dengan peraturan terstandar.	4.3.1. Mempraktikkan perbaikan taktik dan strategi perlombaan jalan cepat dengan aturan standar. 4.3.2. Mempraktikkan perbaikan taktik dan strategi perlombaan lari dengan aturan standar. 4.3.3. Mempraktikkan perbaikan taktik dan strategi perlombaan lompat dengan aturan standar. 4.3.4. Mempraktikkan perbaikan taktik dan strategi perlombaan lempar dengan aturan standar.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran permainan aktivitas atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama aktivitas atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).
4. Menganalisis taktik dan strategi perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar dengan benar.
5. Merancang taktik dan strategi perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar dengan sistematis.
6. Mengevaluasi taktik dan strategi perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar dengan kriteria-kriteria yang sesuai.
7. Mempraktikan perbaikan taktik dan strategi perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar sesuai dengan kriteria-kriteria yang benar.

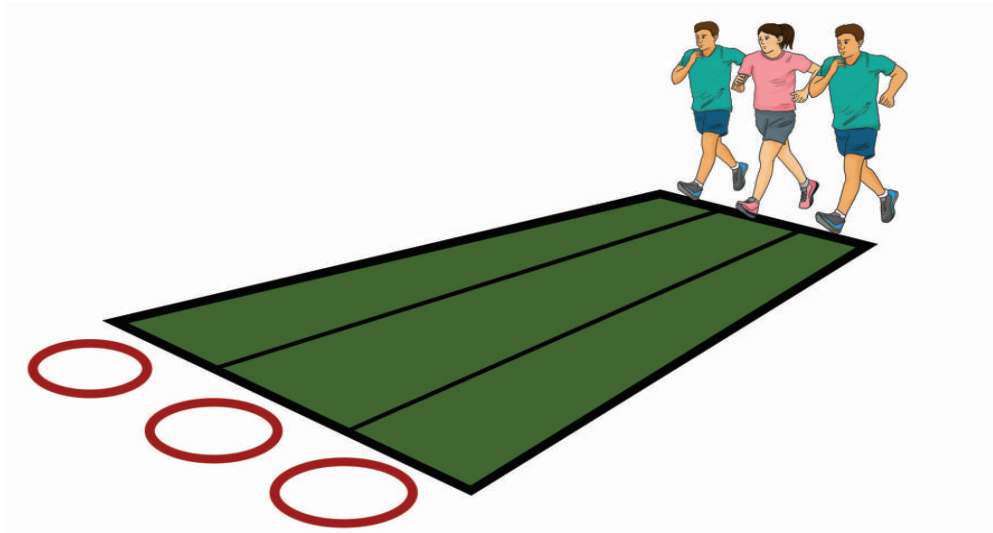
C. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Taktik dan Strategi Perlombaan Atletik

1. Aktivitas Pembelajaran menganalisis taktik dan strategi perlombaan Atletik.

Pembelajaran menganalisis taktik dan strategi perlombaan atletik dan pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas belajar sebagai berikut:

a. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Perlombaan Jalan Cepat

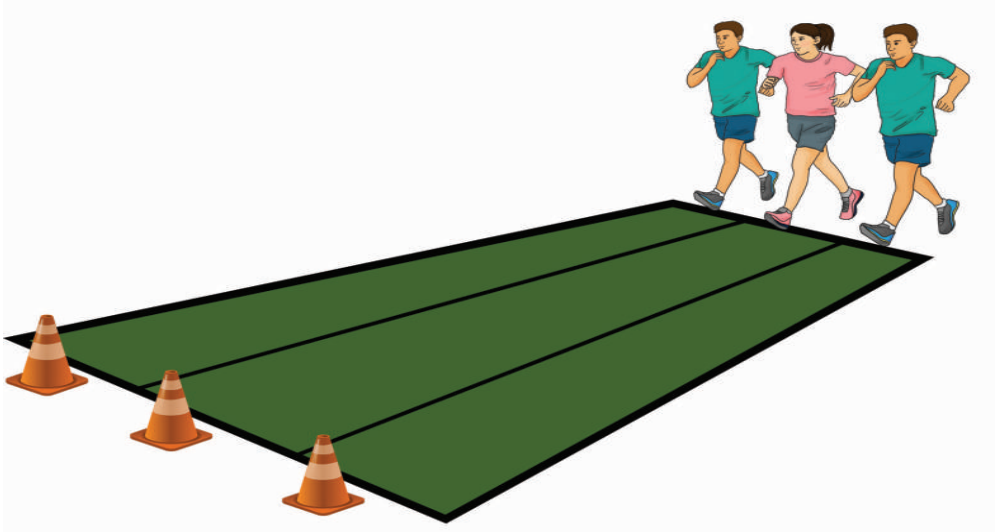
Alat : Peluit, bendera start/finish, dan simpai/holahoop
Tempat : Lintasan
Formasi : kelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok masing-masing berjumlah 5 orang
2) Tugaskan peserta didik untuk membuat lintasan dengan ukuran 10 x 1 meter dengan satu simpai di finish.
3) Tugaskan peserta didik untuk berjalan mencapai garis finish, setelah itu badan masuk simpai, lalu di letakan kembali.
4) Peserta didik yang menjadi pejalan kedua dan seterusnya berjalan setelah simpai di letakan kembali.
5) Tugaskan peserta didik untuk melakukannya dengan perlombaan dan jarak tertentu atau tergantung dengan luas area lintasan. Kelompok yang selesai terlebih dahulu dinyatakan pemenang.
6) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana memulai startt yang efektif? Bagaimana langkah kedua kaki yang efektif ketika berjalan? Bagaimana cara berjalan yang baik saat lintasan lurus dan tikungan? Apakah cara berjalan harus menyesuaikan jarak yang akan ditempuh? Bagaimanakah cara efektif agar ayunan lengan/tangan dapat mendukung kecepatan berjalan? Bagaimanakah cara melewati garis finishh dengan efektif? Sikap apa yang perlu dikembangkan ketika melakukan perlombaan jalan cepat?
7) Tekankan peserta didik untuk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
8) Aktivitas seperti pada gambar 4.1.

Gambar 3.1. Perlombaan Berjalan Masuk Simpai Secara Berkelompok

b. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Perlombaan Lari Cepat

Alat : Peluit, bendera start/finish, dan cone
Tempat : Lintasan
Formasi : kelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk berkelompok masing-masing 4 orang
2) Tugaskan peserta didik untuk membuat lintasan dengan ukuran 30 x 1 meter dengan tanda garis startt dan finishh.
3) Tugaskan peserta didik untuk berlari mencapai garis finish dan cone, setelah melewati garis finish, lalu kembali ke garis start.
4) Peserta didik yang menjadi pelari kedua dan seterusnya dapat berlari setelah mendapat tepukan dari pelari sebelumnya.
5) Tentukan jarak/banyaknya berlari atau tergantung dengan luas area lintasan.
6) Tekankan pada peserta didik bahwa kelompok yang selesai terlebih dahulu dinyatakan pemenang.
7) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimana cara start yang efektif agar memenangi lomba lari? Apakah koordinasi langkah kaki/tungkai dan lengan/tangan diperlukan saat berlari? Bagaimana cara efektif untuk melewati garis finish dan memutar kembali ke garis start? Sikap apakah yang perlu dikembangkan ketika mengikuti lomba lari?

8) Tekankan peserta didik untk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
9) Perhatikan gambar 4.2.

Gambar 3.2. Perlombaan Lari Cepat Secara Estafet

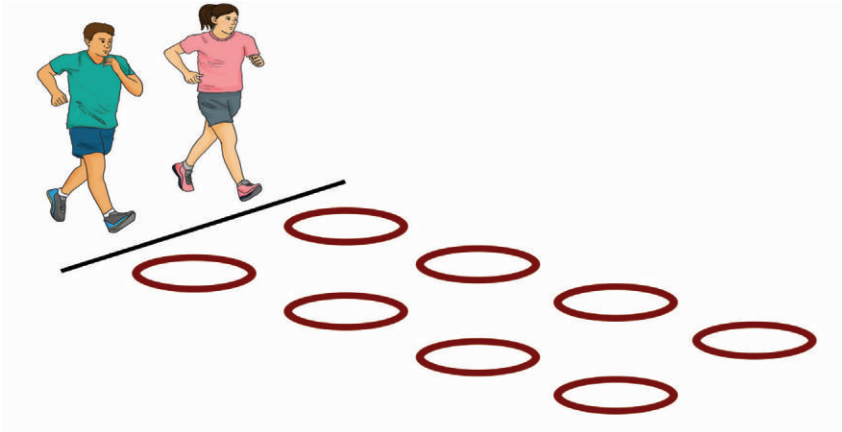
c. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Perlombaan Lompat

1) Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Peluit dan simpai
Tempat : Lapangan
Formasi : kelompok

a). Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok masing-masing 4 orang.
b). Tugaskan peserta didik untuk membuat lintasan dengan 4 simpai/lingkaran.
c). Tugaskan peserta didik untuk melompat masuk ke dalam simpai ke-1 sampai simpai ke-4.
d). Peserta didik sebagai pelompat kedua dan seterusnya melompat setelah pelompat pertama selesai.
e). Tentukan banyaknya simpai atau tergantung dengan luas area.
f). Tekankan bahwa kelompok yang selesai terlebih dahulu dinyatakan pemenang.

g). Tekankan peserta didik untuk melakukan aktivitas itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.

h). Perhatikan gambar 4.3.

Gambar 3.3. Perlombaan Lompat Simpai

2) Aktivitas Pembelajaran II

Alat : Peluit, simpai dan peti/kardus
Tempat : Lapangan
Formasi : kelompok

a). Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok masing-masing 4 orang

b). Tugaskan peserta didik untuk membuat litasan dengan 4 simpai/lingkaran.

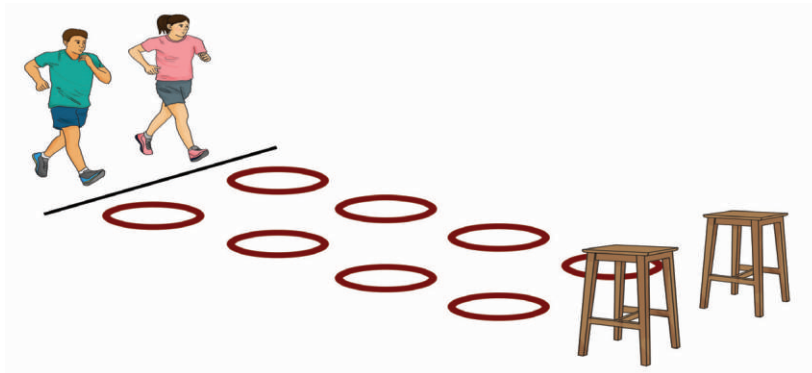
c). Tugaskan peserta didik untuk melompat masuk ke dalam simpai ke-1 sampai simpai ke-4 lalu melewati peti.

d). Peserta didik sebagai pelompat kedua dan seterusnya melompat setelah pelompat pertama selesai.

e). Tentukan luas area dan banyak simpai dalam perlombaan.

f). Tekankan bahwa kelompok peserta didik yang selesai terlebih dahulu dinyatakan pemenang.

g). Tekankan peserta didik untuk melakukan aktivitas itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.

h). Perhatikan gambar 4.4.

Gambar 3.4. Perlombaan Lompat Simpai dan Bangku

d. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Perlombaan Lempar

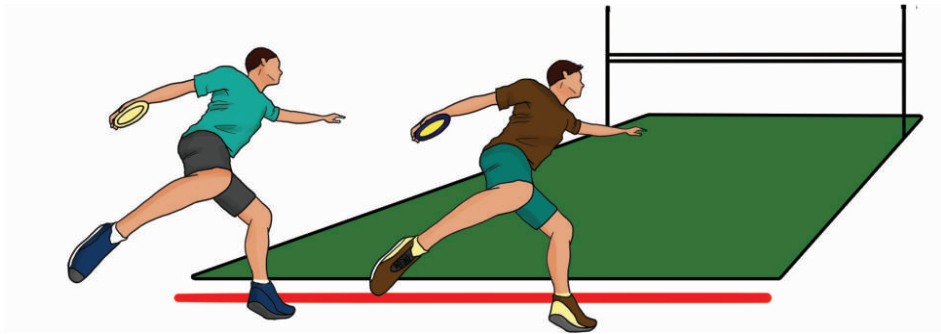
1) Aktivitas Pembelajaran I

Alat : Peluit dan lembing
Tempat : Lapangan
Formasi : Individu

a). Tugaskan peserta didik untuk memegang lembing masing-masing
b). Berikan peserta didik kesempatan melempar lembing sebanyak 4 kali.
c). Tentukan perlombaan sesuai jenis kelamin dan banyak lembing .
d). Tekankan bahwa lemparan yang terjauh dalam 4x kesempatan dinyatakan pemenang.
e). Tekankan peserta didik untuk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
f). Perhatikan gambar 4.5.

Gambar 3.5. Perlombaan Lempar Lembing

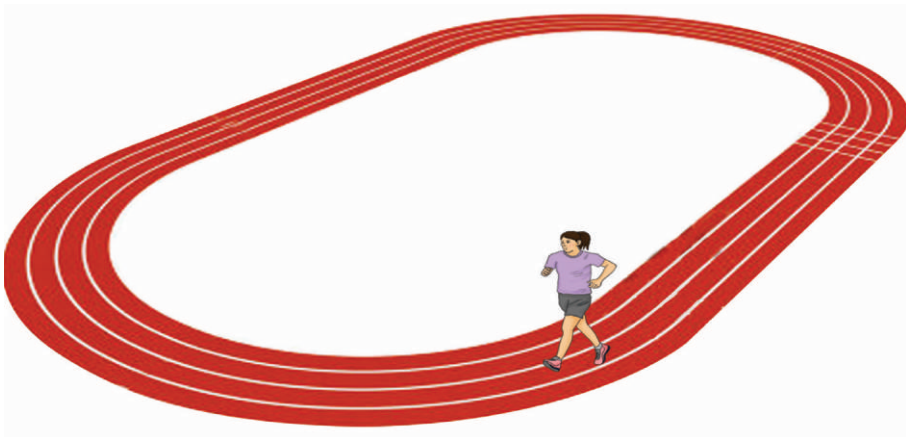
2) **Aktivitas Pembelajaran II**
Alat : Peluit dan simpai
Tempat : Lapangan
Formasi : kelompok

a). Tugaskan peserta didik untuk memegang cakram masing-masing
b). Berikan kesempatan peserta didik untuk melempar cakram sebanyak 4 kali.
c). Tentukan perlombaan sesuai dengan jenis kelamin dan banyak cakram.
d). Tentukan tinggi tali sesuai dengan kebutuhan.
e). Tekankan bahwa lemparan yang terjauh dan melewati tali/net dalam 4x kesempatan dinyatakan pemenang.
f). Tekankan peserta didik untuk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
g). Perhatikan gambar 4.6.

Gambar 3.6. Perlombaan Lempar Cakram

2. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Perlombaan Atletik.

Pembelajaran merancang taktik dan strategi perlombaan atletik dan pengorganisasian siswa dapat dilakukan dengan aktivitas belajar sebagai berikut:

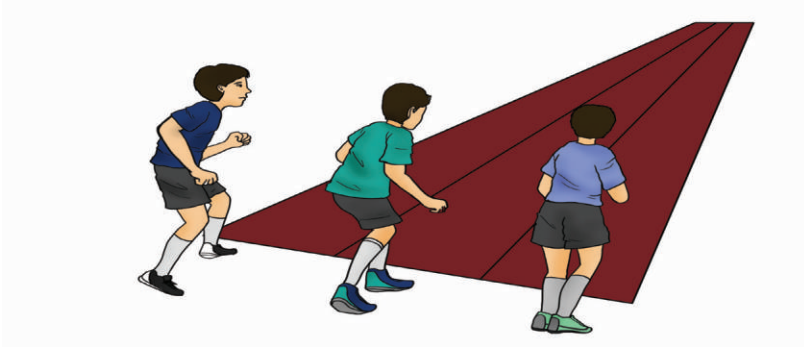
a. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Perlombaan Jalan Cepat.
Alat : Peluit, bendera kecil, dan stopwatch
Tempat : Lintasan jalan
Formasi : Individual

1) Peserta didik melakukan perlombaan secara individual.
2) Tugaskan setiap peserta didik untuk merancang taktik dan strategi jalan cepatnya sendiri agar dapat bersaing dalam perlombaan tersebut.
3) Setelah peserta didik merancang taktik dan strategi yang telah dibuatnya, lakukan perlombaan jalan cepat dengan mengikuti lintasan yang ditentukan sebanyak 10 putaran.
4) Tekankan bahwa pejalan cepat yang dapat menyelesaikan waktu tercepat adalah pemenangnya.
5) Tekankan pada peserta didik untuk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
6) Perhatikan gambar 3.7.

Gambar 3.7. Perlombaan Jalan Cepat

b. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Perlombaan Lari.

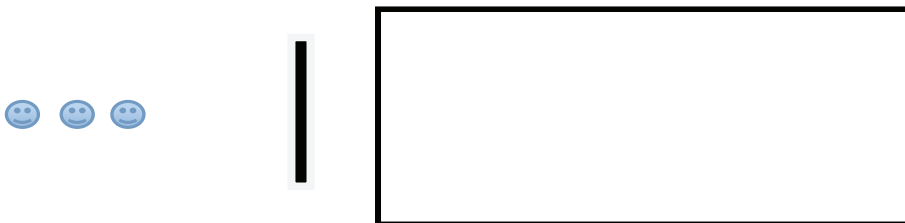
Alat : Peluit, bendera kecil, dan stopwatch
Tempat : Lintasan lari cepat
Formasi : Individual

1) Peserta didik melakukan perlombaan secara individual.
2) Tugaskan peserta didik untuk merancang taktik dan srategi lari cepatnya agar dapat bersaing dalam perlombaan tersebut.
3) Setelah peserta didik merancang taktik dan strategi, lakukan perlombaan lari cepat dengan mengikuti lintasan yang ditentukan.
4) Tekankan bahwa peserta didik yang dapat menyelesaikan waktu tercepat adalah pemenangnya.

5) Tekankan peserta didik untuk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
6) Perhatikan gambar 4.8.

Gambar 3.8. Perlombaan Lari Cepat

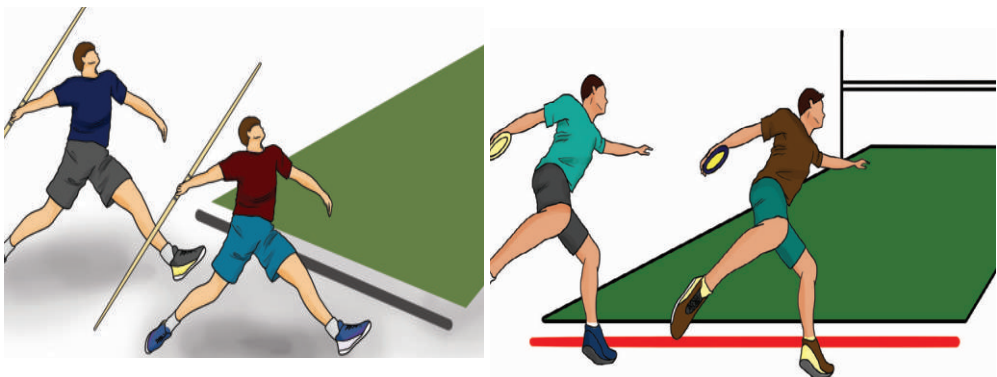
c. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Perlombaan Lompat.

Alat : Peluit, meteran, dan bendera kecil
Tempat : Lintasan dan bak lompat/pasir
Formasi : Individual

1) Peserta didik melakukan perlombaan lompat secara individual.
2) Tugaskan peserta didik untuk merancang taktik dan strategi yang dapat dilakukan agar mendapat lompatan yang paling baik.
3) Setelah peserta didik merancang taktik dan strategi lompat, maka perlombaan dilakukan dengan memberikan kesempatan peserta didik melakukan lompatan sebanyak 2 kali.
4) Peserta didik yang melakukan lompatan terjauh dinyatakan sebagai pemenangnya.
5) Tekankan peserta didik untuk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
6) Perhatikan gambar 4.9.

Gambar 3.9. Perlombaan Lompat Jauh

d. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Perlombaan Lempar.

Alat : Peluit, meteran, dan bendera kecil
Tempat : Lintasan
Formasi : Individual

1) Tugaskan peserta didik untuk memegang cakram/lembing masing- masing
2) Tugaskan peserta didik untuk merancang taktik dan strategi lemparan agar diperoleh jarak yang terbaik.
3) Setelah peserta didik merancang taktik dan strateginya, peserta didik melakukan perlombaan melempar cakram/lembing dengan memberikan kesempatan peserta didik sebanyak masing-masing 2 kali atau sesuaikan dengan keadaan alat dan lapangan yang ada di sekolah.
4) Tekankan peserta didik bahwa lemparan yang terjauh dalam 2 kali kesempatan menjadi lemparan terbaik.
5) Peserta didik yang melakukan lemparan terjauh dinyatakan pemenang.
6) Tekankan peserta didik untuk melakukan perlombaan itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
7) Perhatikan gambar 4.10.

Gambar 3.10. Perlombaan lempar lembing dan cakram

3. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Taktik dan Strategi Perlombaan Atletik.

a. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Taktik dan Strategi Perlombaan Jalan Cepat.

Setelah peserta didik dapat menganalisis dan merancang taktik dan strategi perlombaan jalan cepat, selanjutnya peserta didik harus dapat menilai penampilan perlombaan atletik dirinya sendiri dan temannya dalam menerapkan taktik dan strategi yang dilakukan saat melakukan perlombaan. Lakukan aktivitas belajar berikut:

1) Tugaskan peserta didik untuk mengamati dan memperhatikanlah temannya yang sedang melakukan jalan cepat.
2) Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan lembar penilaian penampilan **jalan cepat** dan **lari cepat** untuk dirinya sendiri dan temannya dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	GERAKAN START				KESERASIAN LANGKAH KAKI DAN TANGAN				SIKAP BADAN DAN GERAKAN MENYENTUH FINISH			
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
2													
3													
...	....												

Skor:
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

3) Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan lembar penilaian penampilan **lompat** untuk dirinya sendiri dan temannya dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	LARI AWALAN DAN MENUMPU PADA PAPAN				GERAKAN BADAN, KAKI, DAN TANGAN				GERAKAN MENDARAT			
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
2													
3													
...	....												

Skor:
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

4) Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan lembar penilaian penampilan **lompat** untuk dirinya sendiri dan temannya dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	LARI AWALAN DAN MENUMPU PADA PAPAN				GERAKAN BADAN, KAKI, DAN TANGAN				GERAKAN MENDARAT			
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
2													
3													
...	....												

Skor:
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

5) Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan lembar penilaian penampilan **lempar** untuk dirinya sendiri dan temannya dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	AWALAN LEMPAR				ARAH LEMPARAN				GERAKAN AKHIR LEMPARAN			
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
2													
3													
...	....												

Skor:
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

6) Tugaskan peserta didik untuk melakukan penilaian terhadap penampilan dirinya sendiri dan temannya ketika melakukan perlombaan jalan cepat.
7) Tugaskan peserta didik untuk mendiskusikan hasil penilaiannya dengan teman-teman dalam satu kelompok.
8) Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi penilaiannya kepada teman lain dalam satu kelas.

D. Pelaksanaan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi menganalisis, merancang, dan mengevaluasi perlombaan atletik, para peserta didik diberikan tugas dan dilakukannya dengan penuh rasa tanggungjawab. Tugaskan pada peserta didik untuk:

a. Mengamati/menonton perlombaan atletik di televisi, internet, atau media lainnya.
b. Memperhatikan taktik dan strategi yang muncul saat para peserta perlombaan bertanding.
c. Menuliskannya dalam buku pelajaran masing-masing.
d. Mendiskusikannya dengan teman satu kelas.
e. Mengumpulkan hasil diskusi kepada guru.
f. Penilaian tugas/projek yang dilaksanakan peserta didik dapat dinilai dengan menggunakan contoh rubrik penilaian sebagai berikut:

Aspek penilaian	Kriteria dan skor penilaian			
	1	2	3	4
Persiapan	Jika memuat nama pertandingan	Jika memuat nama dan waktu pertandingan	Jika memuat nama, waktu, dan tim yang bertanding	Jika memuat nama, waktu, tim, dan tempat pelaksanaan pertandingan.
Pelaksanaan	Jika data yang diperoleh tidak lengkap	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik pertandingan saja	Jika data yang diperoleh terdiri atas strategi pertandingan saja.	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik dan strategi pertandingan secara lengkap

Pelaporan secara tertulis	Jika hasil ulasan taktik dan strategi tertulis tidak lengkap	Jika hasil ulasan hanya taktik pertandingan saja	Jika hasil ulasan hanya strategi pertandingan saja.	Jika hasil ulasan taktik dan strategi tertulis dengan lengkap.

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah aspek yang dinilai}}$$

2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kemampuan menganalisis, merancang, dan mengevaluasi peserta didik selama melakukan perlombaan atletik.. Berikut contoh Rubrik penilaian keterampilan adalah sebagai berikut:

Contoh rubrik penilaian keterampilan

NO	NAMA SISWA	KETERAMPILAN MENGANALISIS PERLOMBAAN ATLETIK				KETERAMPILAN MERANCANG PERLOMBAAN ATLETIK				KETERAMPILAN MENGEVALUASI PERLOMBAAN ATLETIK				Jumlah skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor:
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Keterampilan yang dinilai}}$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat pembelajaran menganalisis, merancang, dan mengevaluasi perlombaan atletik. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda

cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

Skor:
4= Sangat Baik
3= Baik
2= Cukup
1= Kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Sikap yang dinilai}}$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut:

No	Nama siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut:

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan:

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	Aktivitas Atletik	Lompat jauh	Keterampilan menumpu dalam lompat jauh	2,67	Penugasan latihan menumpu di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	2,34	3,25	Terlampaui

BAB 4

PEMBELAJARAN MENGANALISIS MERANCANG DAN MENGEVALUASI TAKTIK DAN STRATEGI BELADIRI PENCAKSILAT

Bab ini membahas tentang menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi beladiri pencaksilat, guru dapat menyesuaikan aktivitas beladiri dengan kondisi sekolah, karakteristik peserta didik, dan lingkungan sekitar sekolah.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi beladiri pencaksilat adalah sebagai berikut:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan aktivitas pertandingan pencaksilat.
	1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan bermain aktivitas pertandingan pencaksilat.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
2	2.1. Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7. Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam aktivitas beladiri pencak silat. 2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan dalam aktivitas beladiri pencaksilat. 2.2.2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran aktivitas beladiri pencaksilat. 2.3.1. Menunjukkan perilaku santun selama beraktivitas beladiri pencaksilat. 2.4.1. Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivias beladiri pencaksilat. 2.5.2. Menunjukkan perilaku toleransi selama beraktivitas beladiri pencaksilat. 2.6.1. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas beladiri pencaksilat. 2.7.1. Menunjukkan sikap menerima kekalahan dan kemenangan dalam beladiri pencaksilat

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.3. Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi strategi dan taktik menyerang dan bertahan dalam olahraga beladiri yang disusun sesuai peraturan permainan.	3.4.1 Menganalisis taktik dan strategi menyerang dan bertahan dalam beladiri pencaksilat sesuai peraturan. 3.4.2 Merancangtaktik dan strategi menyerang dan bertahan dalam beladiri pencaksilat sesuai peraturan. 3.4.3 Mengevaluasitaktik dan strategi menyerang dan bertahan dalam beladiri pencaksilat sesuai peraturan.
4	4.4 Memperagakan dan mengevaluasi taktik dan strategi menyerang dan bertahan pada simulasi pertarungan olahraga beladiri.	4.4.1 Mempraktikkan perbaikan taktik dan strategi menyerang dan bertahan dalam simulasi pertarungan beladiri pencaksilat.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran aktivitas beladiri pencaksilat.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransiselama beraktivitas beladiri pencaksilat.
4. Menganalisis dan mempraktikkan taktik dan strategi menyerang dan bertahan dalam beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin serta menerima kekalahan dan kemenangan.
5. Merancang dan mempraktikkan taktik dan strategi menyerang dan bertahan dalam beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin serta menerima kekalahan dan kemenangan.

6. Mengevaluasi dan mempraktikkan taktik dan strategi menyerang dan bertahan dalam beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin serta menerima kekalahan dan kemenangan.
7. Melakukan perbaikan taktik dan strategi menyerang dan bertahan dalam beladiri pencaksilat dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin serta menerima kekalahan dan kemenangan.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi dalam Beladiri Pencaksilat

Pembelajaran aktivitas beladiri pencaksilat dapat dilakukan dengan aktivitas berpasangan atau pertarungan bayangan. Berikut contoh aktivitas belajar beladiri pencaksilat secara berpasangan/pertarungan bayangan:

a. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Penyerangan Beladiri Pencaksilat

Alat : Pelindung tubuh dan kepala
Tempat : aula/hall dengan lantai yang empuk
Formasi : berhadapan/berpasangan

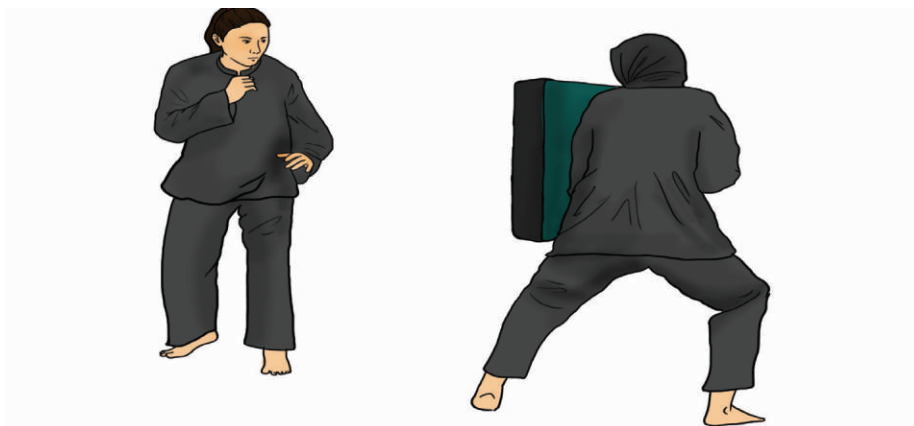
1) Tugaskan peserta didik untuk berpasangan dan ditentukan 1 orang sebagai penyerang dan 1 orang sebagai bertahan.
2) Tugaskan peserta didik untuk membuat lapangan dengan ukuran 3 x 3 meter dengan matras/lantai empuk.
3) Tugaskan peserta didik yang menjadi penyerang berusaha mencari nilai sebanyak mungkin, sedangkan yang bertahan menghalangi penyerang mendapatkan nilai dengan bertahan.
4) Peserta didik yang menjadi penyerang dan bertahan tidak boleh keluar dari lapangan permainan
5) Tentukan waktu atau tergantung dengan banyaknya lapangan.
6) Tugaskan peserta didik untuk melakukan pergantian peran penyerang dan bertahan agar memberikan kesempatan pada semuanya.
7) Tegaskan peserta didik untuk melakukan aktivitas itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
8) Perhatikan gambar 5.1.

Gambar 4.1. Padanan 1 lawan 1

Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan dalam melakukan penyerangan dan pertahanan, tugaskan mereka untuk mengunakan berbagai variasi serangan dan pertahanan. Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru.

b. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Taktik dan Strategi Pertahanan Beladiri Pencaksilat

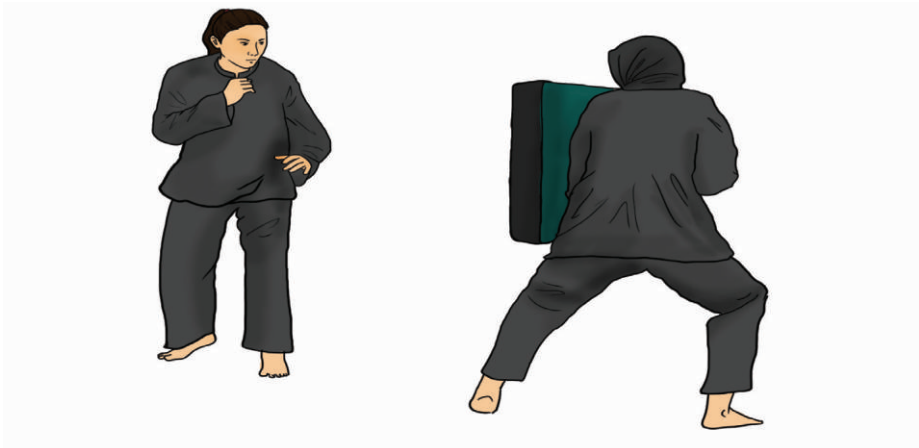
Alat : Pelindung tubuh, kepala dan box
Tempat : aula/hall dengan lantai yang empuk
Formasi : berhadapan/berpasangan

1) Tugaskan peserta didik untuk berpasangan dan tentukan 1 orang yangbertahan dan 1 orang yang menyerang dengan box.
2) Tugaskan peserta didik yang menjadi penyerang untuk melakukan serangan keyang bertahan dengan menggunakan box.
3) Tugaskan peserta didik yang bertahan untukberupaya mendapatkan nilai dan bertahan.
4) Tugaskan peserta didik untuk melakunaktivitas itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
5) Tentukan aktivitas tersebut sesuai dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya box tersedia.
6) Tugaskan peserta didik untuk melakukan pergantian peran penyerang dan bertahan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
7) Perhatikan gambar 5.2.

Gambar 4.2. Padanan 1 Lawan box

2. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Beladiri Pencaksilat.

a. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Penyerangan Beladiri Pencaksilat

Alat : Pelindung tubuh, kepala dan box
Tempat : aula/hall dengan lantai yang empuk
Formasi : berhadapan/berpasangan

1) Tugaskan peserta didik untuk berpasangan dengan 1 orang sebagai penyerang dan 1 orang sebaga pemegang box
2) Tugaskan peserta didik untuk berdikusi, penyerang bertugas membuat rancangan taktik dan strategi penyerangan yang meliputi teknik tangan, siku, tendangan, sapuan dan guntingan untuk menciptakan nilai.
3) Tugaskan peserta didik untuk melakukan aktivitas tersebut dengan penuh kesungguhan dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, disiplin, tanggungjawab, menerima kekalahan dan kemenangan.
4) Tugaskan peserta didik untuk melakukan pergantian peran penyerang dan pemegang boksuntuk memberikan kesempatan pada semuanya.
5) Tentukan batasan waktu aktivitas tersebut.
6) Peserta didik yang menjadi penyerang diharapkan mendapatkan banyak nilai.
7) Perhatikan gambar 5.3

Gambar 4.3.Padanan 1 lawan box

Tugaskan peserta didik untuk memperhatikan pemain yang dapat memenangkan merupakan pemain yang merancang taktik dan strategi penyerangan yang baik. Semakin banyak suatu pemain mendapatkan nilai dalam serangan semakin baik taktik penyerangan pemain tersebut.

a. Aktivitas Pembelajaran Merancang Taktik dan Strategi Pertahanan Beladiri Pencaksilat

Alat : Pelindung tubuh dan kepala
Tempat : aula/hall dengan lantai yang empuk
Formasi : berhadapan/berpasangan

1) Tugaskan peserta didik untuk berpasangan dan tentukan 1 orang sebagai penyerang dan 1 orang sebagai bertahan.
2) Tugaskan peserta didik untuk berdikusi dan yang bertahan membuat rancangan taktik dan strategi bertahan yang meliputi elakan dan tangkisan.
3) Tugaskan peserta didik yang bertahan untuk berusaha melakukan pertahanan pertahanan aktif dan pasif.
4) Tekankan peserta didik yang menjadi penyerang dan bertahan tidak boleh keluar dari lapangan permainan
5) Tentukan aktivitas tersebut tersebut sesuai dengan waktu tertentu atau tergantung dengan banyaknya lapangan.
6) Tugaskan peserta didik untuk melakukan pergantian peran penyerang dan bertahan untuk memberikan kesempatan pada semuanya.
7) Tekankan peserta didik untuk melakukan aktivitas itu dengan sungguh-sungguh dan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.

8) Perhatikan gambar 5.4.

Gambar 4.4. Padanan 1 lawan 1

Tugaskan peserta didik untuk memperhatikan pemain yang dapat menggagalkannilai merupakan pemain yang merancang taktik dan strategi bertahan yang baik. Semakin banyak suatu pemain menggagalkan nilai dalam serangan semakin baik taktik bertahan pemain tersebut.

b. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Taktik dan Strategi Beladiri Pencaksilat.

Setelah peserta didik mampu menganalisis dan merancang taktik penyerangan dan pertahanan dalam berbagai simulasi pertandingan beladiri pencaksilat, selanjutnya peserta didik diarahkan untuk dapat menilai penampilan dirinya sendiri dan temannya dalam menerapkan taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan yang dilakukan saat melakukan simulasi berbagai pertandingan beladiri pencaksilat. Lakukan aktivitas pembelajaran berikut:

1) Tugaskan peserta didik untuk mengamati dan memperhatikan temannya yang sedang melakukan simulasi pertandingan beladiri pencaksilat.
2) Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan lembar penilaian penampilan untuk diri sendiri dan temannya dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	GERAKAN SERANGAN				GERAKAN BERTAHAN				GERAKAN JATUHAN			
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
2													
3													
...	....												

Skor:
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

3) Tugaskan peserta didik untuk melakukan penilaian terhadap penampilan dirinya sendiri dan temannya ketika melakukan simulasi pertandingan beladiri pencaksilat.
4) Tugaskan peserta didik untuk mendiskusikan hasil penilaian dengan teman-temannya.
5) Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi penilaiannya dalam satu kelas.

D. Pelaksanaan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Agar para peserta didik memahami dan mengerti tentang taktik dan strategi dalam simulasi pertandingan pencaksilat. Tugaskan peserta didik untuk melakukan kegiatan di bawah ini di rumah:

a. Mengamati/menonton sebuah pertandingan pencak silat.
b. Memperhatikan setiap taktik dan strategi yang muncul, baik pertahanan maupun penyerangan
c. Menuliskannya hasil pengamatannya dalam buku pelajaran.
d. Mendiiskusikan hasil pengamatan dengan temannya di kelas
e. Mengumpulkan hasil diskusi kepada guru.
f. Penilaian tugas/projek yang dilaksanakan peserta didik tersebut dapat dinilai dengan menggunakan contoh rubrik penilaian sebagai berikut:

Aspek penilaian	Kriteria dan skor penilaian			
	1	2	3	4
Persiapan	Jika memuat nama pertandingan	Jika memuat nama dan waktu pertandingan	Jika memuat nama, waktu, dan tim yang bertanding	Jika memuat nama, waktu, tim, dan tempat pelaksanaan pertandingan.
Pelaksanaan	Jika data yang diperoleh tidak lengkap	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik pertandingan saja	Jika data yang diperoleh terdiri atas strategi pertandingan saja.	Jika data yang diperoleh terdiri atas taktik dan strategi pertandingan secara lengkap
Pelaporan secara tertulis	Jika hasil ulasan taktik dan strategi tertulis tidak lengkap	Jika hasil ulasan hanya taktik pertandingan saja	Jika hasil ulasan hanya strategi pertandingan saja.	Jika hasil ulasan taktik dan strategi tertulis dengan lengkap.

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah aspek yang dinilai}}$$

2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kemampuan menganalisis, merancang, dan mengevaluasi peserta didik selama melakukan perlombaan atletik.. Berikut contoh Rubrik penilaian keterampilan adalah sebagai berikut:

Contoh rubrik penilaian keterampilan

NO	NAMA SISWA	KETERAMPILAN MENGANALISIS TAKTIK / STRATEGI PENCAKSILAT				KETERAMPILAN MERANCANG TAKTIK / STRATEGI PENCAKSILAT				KETERAMPILAN MENGEVALUASI DIRI DAN TEMAN				Jumlah skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor:
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Keterampilan yang dinilai}}$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik pembelajaran menganalisis, merancang, dan mengevaluasi taktik dan strategi beladiri pencaksilat. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama,sportifitas, disiplin, toleransi, dan tanggungjawab.Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan criteria sebagai berikut:

Skor:
4= Sangat Baik
3= Baik
2= Cukup
1= Kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Sikap yang dinilai}}$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut:

<table>
<tr><th rowspan="3">No</th><th rowspan="3">Nama siswa</th><th colspan="6">Aspek penilaian</th></tr>
<tr><th colspan="2">Pengetahuan (P)</th><th colspan="2">Keterampilan (K)</th><th colspan="2">Sikap (S)</th></tr>
<tr><th>Skor</th><th>Huruf</th><th>Capaian Optimum</th><th>Huruf</th><th>Modus</th><th>Predikat</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut:

<table>
<tr><th colspan="2">Sikap</th><th colspan="2">Pengetahuan</th><th colspan="2">Keterampilan</th></tr>
<tr><th>Modus</th><th>Predikat</th><th>Skor Rerata</th><th>Huruf</th><th>Capaian Optimum</th><th>Huruf</th></tr>
<tr><td rowspan="2">4,00</td><td rowspan="2">SB
(Sangat Baik)</td><td>3,85 – 4,00</td><td>A</td><td>3,85 – 4,00</td><td>A</td></tr>
<tr><td>3,51 – 3,84</td><td>A-</td><td>3,51 – 3,84</td><td>A-</td></tr>
<tr><td rowspan="3">3,00</td><td rowspan="3">B
(Baik)</td><td>3,18 – 3,50</td><td>B+</td><td>3,18 – 3,50</td><td>B+</td></tr>
<tr><td>2,85 – 3,17</td><td>B</td><td>2,85 – 3,17</td><td>B</td></tr>
<tr><td>2,51 – 2,84</td><td>B-</td><td>2,51 – 2,84</td><td>B-</td></tr>
<tr><td rowspan="3">2,00</td><td rowspan="3">C
(Cukup)</td><td>2,18 – 2,50</td><td>C+</td><td>2,18 – 2,50</td><td>C+</td></tr>
<tr><td>1,85 – 2,17</td><td>C</td><td>1,85 – 2,17</td><td>C</td></tr>
<tr><td>1,51 – 1,84</td><td>C-</td><td>1,51 – 1,84</td><td>C-</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1,00</td><td rowspan="2">K
(Kurang)</td><td>1,18 – 1,50</td><td>D+</td><td>1,18 – 1,50</td><td>D+</td></tr>
<tr><td>1,00 – 1,17</td><td>D</td><td>1,00 – 1,17</td><td>D</td></tr>
</table>

E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan:

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	keterampilan	Taktik dan strategi beladiri pencaksilat	Melakukan taktik penyerangan dalam beladiri pencaksilat	2,67	Penugasan Penugasan mengamati dan menganalisis pertandingan pencaksilat di luar jam pelajaran / di rumah secara individu, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan	2,34	3,25	Terlampaui

BAB 6

PEMBELAJARAN MENGANALISIS KONSEP PENYUSUNAN PROGRAM PENINGKATAN DAN MENGEVALUASI DERAJAT KEBUGARAN JASMANI

Bab ini membahas tentang kebugaran jasmani, guru dapat memilih berbagai latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang sesuai dengan kondisi sekolah dan karakateristik peserta didik.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran menganalisis konsep penyusunan program peningkatan dan mengevaluasi derajat kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan menganalisis program dan mengevaluasi derajat kebugaran jasmani.
	1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan menganalisis program dan mengevaluasi derajat kebugaran jasmani.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
2	2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.
	2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung awab terhadap tugas yang diberikan dalam menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani. 2.2.2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.
	2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.3.1. Menunjukkan perilaku santun selama belajar menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.
	2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.4.1. Menunjukkan perilaku bekerjasama selama menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.
	2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.	2.5.1. Menunjukkan perilaku toleransi selama menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.
	2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.6.1. Menunjukkan perilaku disiplin selama menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.5 Menganalisis konsep penyusunan program peningkatan serta mengevaluasi derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi berdasarkan instrument yang dipakai.	3.5.1 Menganalisis konsep penyusunan program peningkatan dan mengevaluasi derajat daya tahan Jantung-paru-peredaran darah.. 3.5.2 Menganalisis konsep penyusunan program peningkatan dan mengevaluasi derajat kekuatan otot. 3.5.3. Menganalisis konsep penyusunan program peningkatan dan mengevaluasi derajat kelenturan. 3.5.4. Menganalisis konsep penyusunan program peningkatan dan mengevaluasi derajat komposisi tubuh. 3.5.5. Menganalisis konsep penyusunan program peningkatan dan mengevaluasi derajat kecepatan. 3.5.6. Menganalisis konsep penyusunan program peningkatan dan mengevaluasi derajat kelincahan. 3.5.4. Menganalisis konsep penyusunan program peningkatan dan mengevaluasi derajat daya ledak.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
4	4.5. Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi berdasarkan instrument yang dipakai.	4.5.1 Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat daya tahan Jantung-paru-peredaran darah. 4.5.2 Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat kekuatan otot. 4.5.3. Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat kelenturan. 4.5.4. Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat komposisi tubuh. 4.5.5. Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat kecepatan. 4.5.6. Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat kelincahan. 4.5.7. Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat daya ledak

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.

3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama menganalisis konsep pengukuran kebugaran jasmani.
4. Menyusun dan menganalisis program peningkatan serta mengevaluasi derajat daya tahan jantung-paru-peredaran darah dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menyusun dan menganalisis program peningkatan serta mengevaluasi derajat kekuatan otot dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6. Menyusun dan menganalisis program peningkatan serta mengevaluasi derajat kelenturan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
7. Menyusun dan menganalisis program peningkatan serta mengevaluasi derajat komposisi tubuh dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
8. Menyusun dan menganalisis program peningkatan serta mengevaluasi derajat kecepatan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
9. Menyusun dan menganalisis program peningkatan serta mengevaluasi derajat kelincahan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
10. Menyusun dan menganalisis program peningkatan serta mengevaluasi derajat daya ledak dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Daya Tahan Jantung-Paru-Peredaran Darah

Alat : peluit/stopwatch/kapur/alas busa
Tempat : lapangan terbuka
Formasi : kelompok

a. Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
b. Tugaskan peserta didik untuk membuat program latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru-peredaran darah dengan menggunakan aktivitas lari lintas alam/lari interval training/lari jarak sedang-jauh atau aktivitas lainnya yang disukai.

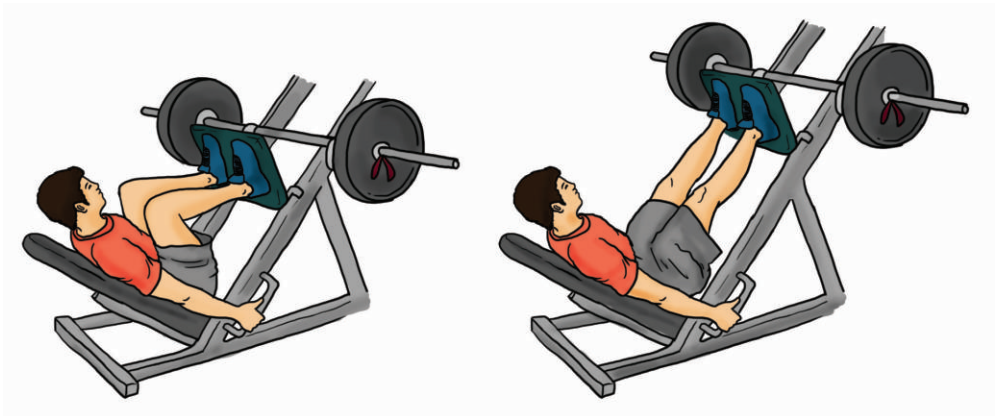
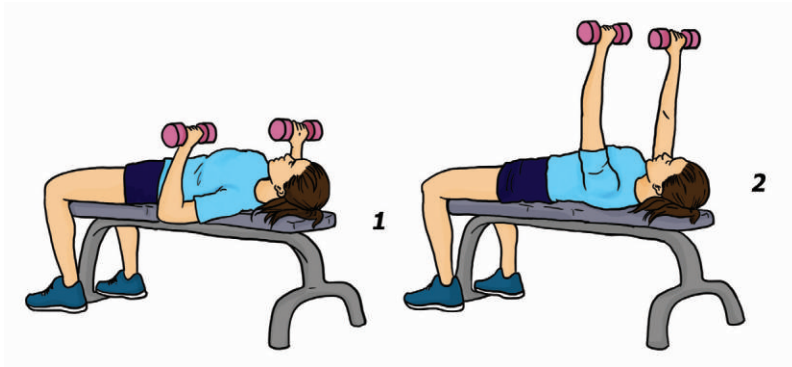
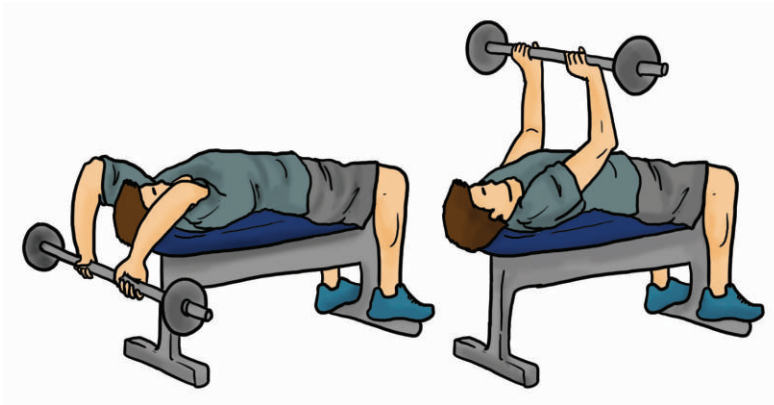
c. Pertanyakan kepada peserta didik: Apakah bentuk latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru-peredaran darah? Bagaimana untuk meningkatakan daya tahan jantung-paru-peredaran darah? Bentuk-bentuk latihan seperti apa yang dapat meningkatkan daya tahan jantung-paru-peredaran darah? dan pertannyaan lain yang dapat dielaborasi.
d. Tugaskan peserta didik untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan selama melakukan latihan sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompoknya.
e. Tekankan peserta didik untuk melakukan latihan tersebut disertai dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.
f. Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan program latihan dan hasil latihan kelompoknya.
g. Perhatikan gambar-gambar di bawah ini.

Gambar 5.1. Lari Merupakan Salah Satu Latihan Daya Tahan Jantung-Paru-Peredaran Darah

Gambar 5.2. Lari Lintas Alam Sebagai Salah Satu Latihan Daya Tahan Jantung-Paru-Peredaran Darah

2. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kekuatan Otot

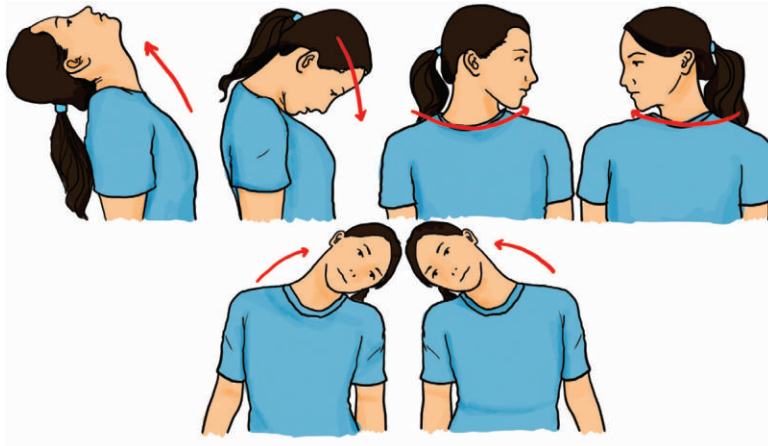
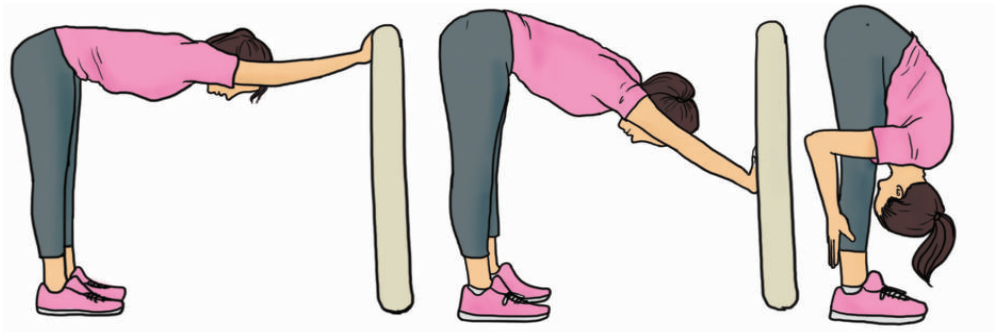
Alat : barbell
Tempat : lapangan/aula/hall
Formasi : berkelompok

a. Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
b. Tugaskan peserta didik untuk membuat program latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan otot dengan menggunakan aktivitas latihan beban seperti: *leg press*, *chest press*, dan *pull over*, atau aktivitas latihan beban lainnya yang disukai.
c. Pertanyakan kepada peserta didik: Apakah bentuk latihan beban yang lebih efektif untuk meningkatkan otot? Bagaimanacara untuk meningkatkan kekuatan otot yang lebih mengena pada seluruh tubuh? Bentuk-bentuk latihan beban apa saja yang dapat meningkatkan kekuatan otot tertentu? dan pertannyaan lain yang dapat dielaborasi.
d. Tugaskan peserta didik untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut selama melakukan latihan kekuatan sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompoknya.
e. Tugaskan peserta didik untuk melakukan latihan kekuatan tersebut disertai dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran
f. Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan program latihan dan hasil latihan kelompoknya.

Gambar 5.3. Latihan Leg Press

Gambar 5.4. Latihan Chest Press

Gambar 5.5. Latihan Pull Over

3. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kelenturan

Alat : Peluit
Tempat : llapangan/aula/hall
Formasi : berkelompok

a. Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
b. Tugaskan peserta didik untuk membuat program latihan kelenturan dengan menggunakan aktivitas latihan secara dinamis/statis, seperti: mencium lutut, melenturkan otot leher, atau aktivitas latihan kelenturan lainnya yang disukai dan dibutuhkannya.
c. Pertanyakan kepada peserta didik: Apakah bentuk latihan kelenturan yang efektif, dinamis atau statis? Bagaimana porsi/dosis latihan yang cocok dengan kondisi tubuhmu? Buatlah bentuk-bentuk latihan kelenturan dan sebutkan manfaatnya bagi otot? dan pertanyaan lain yang dapat dielaborasi.

d. Tugaskan peserta didik untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut selama melakukan latihan kelenturan sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompoknya.
e. Tekankan peserta didik untuk melakukan latihan kelenturan tersebut disertai dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.
f. Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan program dan hasil latihan kelompoknya.

Gambar 5.6.Contoh Latihan Kelenturan Otot Leher

Gambar 5.7. Contoh latihan kelenturan otot pinggang, punggung dan lutut

Tugaskan peserta didik untuk memperhatikan pemain yang dapat memenangkan merupakan pemain yang merancang taktik dan strategi penyerangan yang baik. Semakin banyak suatu pemain mendapatkan nilai dalam serangan semakin baik taktik penyerangan pemain tersebut.

4. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Komposisi Tubuh

Alat : Ballpoint dan kertas
Tempat : Ruangan
Formasi : Kelompok

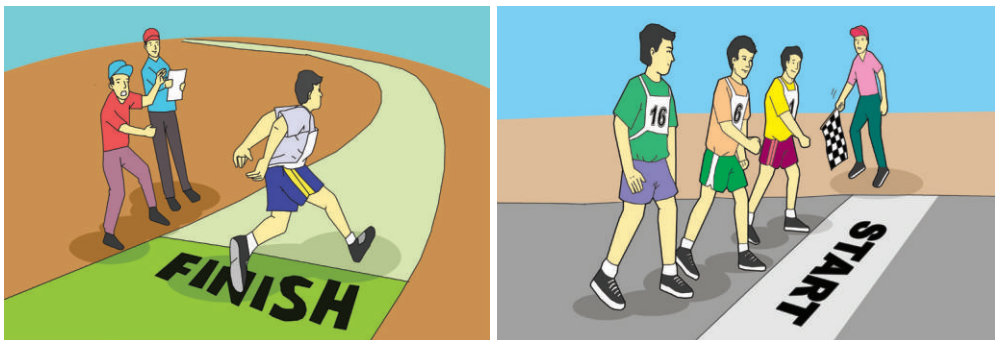
a. Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
b. Tugaskan peserta didik untuk membuat program latihan dan pola makan yang sesuai untuk menyeimbangkan komposisi tubuhnya.
c. Pertanyakanlah kepada peserta didik: Apakah bentuk latihan yang efektif untuk menurunkan/meningkatkan berat badan? Apakah bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan tinggi badan? Bagaimana porsi/dosis latihan yang cocok dengan kondisi tubuhmu? Bagai manakah pola makan seimbang agar dapat menyeimbangkan komposisi tubuhmu (berat dan tinggi badan)? dan pertanyaan lain yang dapat dielaborasi.
d. Tugaskan peserta didik untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut selama melakukan penyusunan beberapa latihan dan menyusun menu makanan yang sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompoknya.
e. Tekankan peserta didik untuk melakukan latihan dan memakan makanan yang sudah disusun menunya di rumah disertai dengan disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.
f. Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil pelaksanaan program kelompoknya.

D. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan

1. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Derajat Daya Tahan Jantung-Paru-Peredaran Darah

Alat : peluit/stopwatch/kapur/alas busa
Tempat : lapangan
Formasi : berkelompok

a. Tugaskan kepada peserta didik untuk membuat kelompok sebanyak 8 atau 10 orang (usahakan genap)
b. Tugaskan kepada peserta didik untuk menentukan peran sebagai testi (orang yang dites) danpetugas/testor (orang yang mengetes).

c. Tugaskan kepada peserta didik untuk menyiapkan alat dan fasilitas seperti: Lintasan lari (100 m), Stopwatch, Bendera start, Peluit, Tiang pancang, dan Alat tulis.
d. Tugaskan peserta didik untuk melakukan pengukuran tes lari (16-19 tahun), yang terdiri atas: tes lari 1200 meter untuk Putra dan Tes 1000 meter untuk Putri sesuai dengan cara/petunjuk pelaksanaan tes lari tersebut dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).
e. Tugaskan peserta didik untuk mencatatlah hasil lari temannya yang menjadi testi dengan ketentuan: pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish dan hasil dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh: 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12".
f. Berikan kesempatan semua peserta didik dalam setiap kelompok untuk menjadi petugas dan testi.
g. Tekankan peserta didik untuk menerapkan nilai kerjasama, kejujuran, dan disiplin.
h. Tugaskan kepada setiap peserta didik untuk mempresentasikan hasil pengukuran tes lari di depan kelas.
i. Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

Gambar 5.8. Tes lari untuk daya tahan jantung paru dan peredahan darah

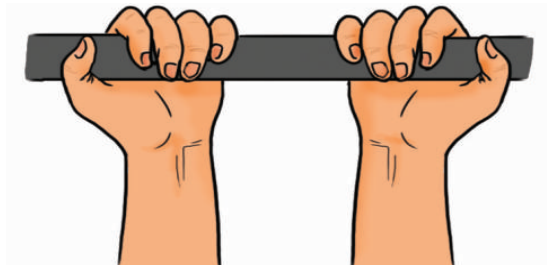
2. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Derajat Daya Tahan Jantung-Paru-Peredaran Darah

a. Aktivitas PembelajaranUntuk Mengevaluasi Derajat Kekuatan dan Ketahanan Otot Lengan dan Bahu.

Alat : peluit/stopwatch/alat pencatat
Tempat : lapangan dan palang tunggal
Formasi : berkelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok 8 atau 10 orang (usahakan genap).
2) Tugaskan peserta didik untuk menentukan petugas pengukur waktu, pencatat hasil, dan testi atau orang yang akan dites.
3) Berikan arahan kepada peserta didik untuk memnyiapkan beberapa alat dan fasilitas sebagai berikut: lantai rata dan bersih, palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta, pipa pegangan terbuat dari besi ukuran ¾ inchi, stopwatch, serbuk kapur atau magnesium karbonat, dan alat tulis.
4) Tugaskan peserta didik untuk melakukan pengukuran tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra, dengan cara sebagai berikut:

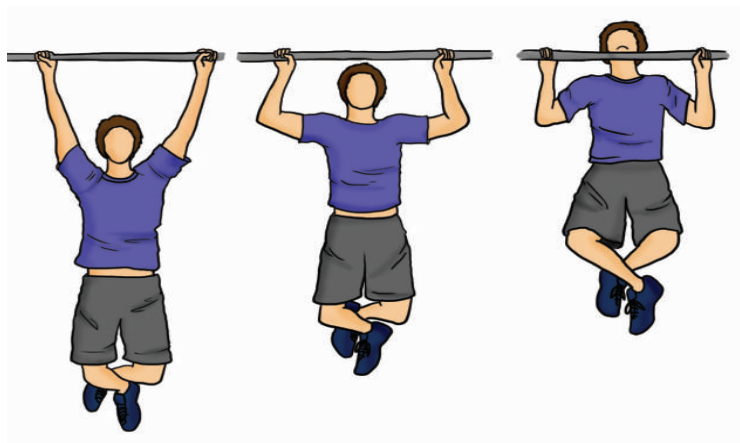
a). Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggai selebar bahu (gambar 5.9). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

Gambar 5.9. Sikap Permulaan

b). Gerakan (Untuk Putra)

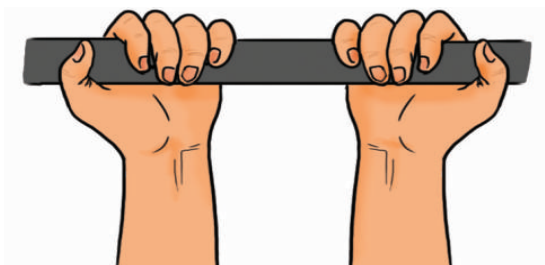
(1). Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 5.10) kemudian kembali ké sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

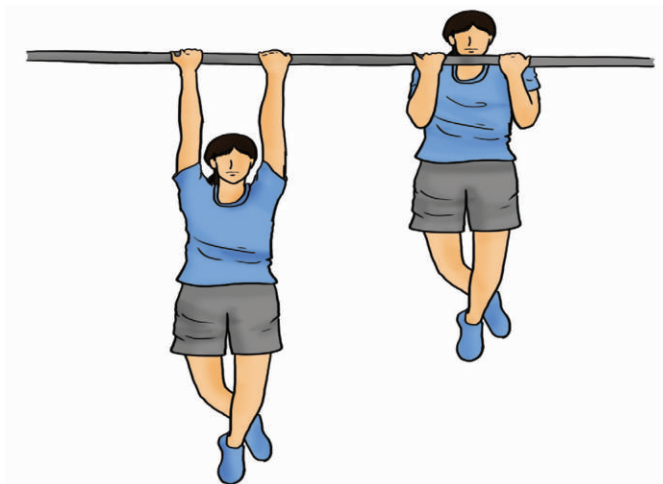
(2). Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetáp merupakan satu garis lurus.

(3). Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

Gambar 5.10. Mengangkat dan Menurunkan Badan

(4). Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun. Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

5) Tugaskan peserta didik untuk melakukan pengukuran tes gantung siku tekuk 60 detik untuk putri, cara sebagai berikut:

a). Sikap dengan pernulaan
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (Lihat gambar)

Gambar 5.11. Sikap Permulaan

b). Gerakan
Melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar 5.12). Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)

Gambar 5.12. Mengangkat dan Menurunkan Badan

c). Pencatatan Hasil

6) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).
7) Tugaskan peserta didik untuk mencatat hasil gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk temanmu yang menjadi testi sesuai dengan ketentuan penghitungan hasilnya.
8) Tekankan bahwa tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu tersebut harus dilakukan secara bergantian sehingga semua siswa yang ada dikelompokmu dapat menjadi petugas dan testi.
9) Tekankanbahwa kegiatan tersebut harus dilakukan dengan disertai nilai kerjasama, tanggungjawab, disiplin, dan kejujuran.
10) Setelah semua siswa memperoleh hasil tes lari, diskusikanlah hasil tersebut bersama teman sekelompuk dan presentasikan di depan guru dan temanmu yang lain.

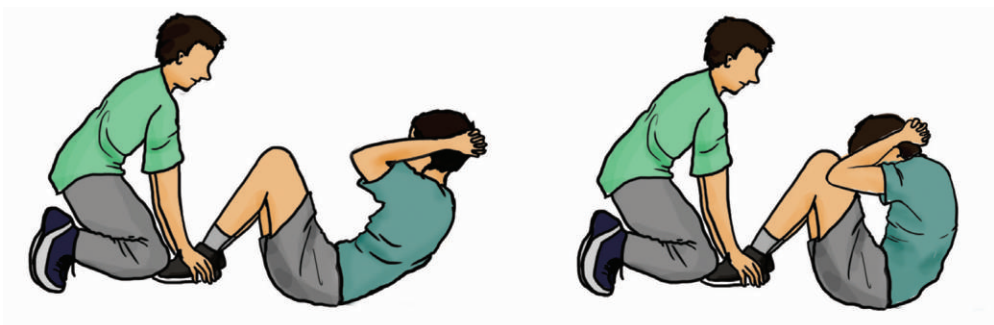
b. Aktivitas Pembelajaran untuk Mengevaluasi Derajat Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut.

Alat : peluit/stopwatch/alat pencatat
Tempat : lapangan/hall/matras
Formasi : berkelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok 8 atau 10 orang (usahakan genap).
2) Tugaskan setiap kelompok untuk menentukan petugas pengamat waktu, penghitung gerakan merangkap pencatat hasil, dan testi atau orang yang akan dites.

3) Berikan arahan peserta didik untukmempersiapkan beberapa alat dan fasilitas sebagai berikut: lantai/lapangan yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, dan alas/tikar/matras dan lain-lain.
4) Tugaskan peserta didik untuk melakukan pengukuran tes baring duduk selama 60 detik, dengan cara sebagai berikut:
   a). Sikap permulaan
      (1). Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90˚ dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.

Gambar 5.13. Sikap Permulaan Baring Duduk

      (2). Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat
   b). Gerakan
      (1). Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
      (2). Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

*Gambar **5.14**. Gerakan Baring Duduk*

c). **Pencatatan Hasil**

(1). Gerakan tes tidak dihitung apabila pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

(2). Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.

(3). Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0).

5) Tugaskan peserta didik untuk mencatat hasil baring duduk temannya yang menjadi testi sesuai dengan ketentuan penghitungan hasilnya.
6) Tekankan peserta didik untuk melakukan tes kekuatan dan ketahanan otot perut tersebut secara bergantian sehingga semua siswa yang ada dikelompoknya dapat menjadi petugas dan testi.
7) Tekankan pula peserta didik untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai kerjasama, tanggungjawab, disiplin, dan kejujuran.

c. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Derajat Kelenturan

Alat : mistar ukuran 50 cm
Tempat : lapangan/hall dan bangku tinggi 50 cm
Formasi : berkelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok 8 atau 10 orang (usahakan genap).
2) Tugaskan peserta didik untuk menentukan petugas pencatat hasil dan testi atau orang yang akan dites.
3) Berikan arahan peserta didik untuk mempersiapkan beberapa alat dan fasilitas sebagai berikut: bangku dengan tinggi minimal 50 centimeter dan mistar dengan ukuran tinggi 50 centimeter.
4) Tugaskan peserta didik untuk melakukan pengukuran tes kelenturan, dengan cara sebagai berikut:
5) Berdiri di atas bangku dengan kedua kaki lurus dan rapat tanpa alas kaki.
6) Secara perlahan bungkukan badan dengan posisi lengan dan kedua tangan lurus ke bawah menyentuh mistar.
7) Usahakan agar ujung jari kedua tangan mencapai mistar sejauh mungkin dan pertahankan selama tiga detik. Kedua telapak tangan ditaburi kapur agar pencapain ada tanda bekasnya.

8) Yang diukur adalah tanda bekas sentuhan terjauh dari jangkauan tangan pada mistar selama tiga detik. Cocokan hasil pencapaianmu dengan kategori berikut ini: Baik sekali apabila jangkauan tangan lebih dari 19 centimeter, Baik apabila jangkauan tangan 11,5 sampai 19 centimeter, Sedang apabila jangkauan tangan 1,5 sampai kurang dari 11,5, Kurang apabila jangkauan tangan -6,5 sampai 1,5, Kurang Sekali apabila jangkauan tangan kurang dari -6,5.
9) Tugaskan peserta didik untuk mencatat hasil tes kelenturan temannya yang menjadi testi sesuai dengan ketentuan penghitungan hasilnya.
10) f. Tekankan peserta didik untuk melakukan tes kelenturan tersebut secara bergantian sehingga semua siswa yang ada dikelompoknya dapat menjadi petugas dan testi.
11) Tekankan pula peserta didik untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai kerjasama, tanggungjawab, disiplin, dan kejujuran.

d. AktivitasPembelajaran Mengevaluasi Derajat Komposisi Tubuh

Alat : timbangan dan stadiometer
Tempat : lapangan/hall
Formasi : berkelompok

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok 8 atau 10 orang (usahakan genap).
2) Tugaskan peserta didik untuk menentukan petugas pencatat hasil dan testi atau orang yang akan dites.
3) Berikan arahan peserta didik untuk mempersiapkanlah beberapa alat dan fasilitas sebagai berikut: timbangan dan stadiometer (pengukur tinggi badan).
4) Tugaskan peserta didik untuk melakukanpengukuran tes untuk mengukur komposisi tubuh dengan Indeks Masa Tubuh (IMT), dengan cara sebagai berikut:
   a). Buatlah berpasangan.
   b). Ukurlah berat badan dan tinggi badan masing-masing.
   c). Hitunglah IMT masing-masing dengan dengan menggunakan rumus berikut.

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan}}{(\text{Tinggi badan})^2}$$

d). Setelah diperoleh nilai IMT, tugaskan peserta didik untuk melihat kategori komposisi tubuh dengan melihat tabel berikut ini.

e). Indeks massa tubuh (IMT) adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang.

Tabel 5.1. Kriteria Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk IMT kegemukan dan obesitas

Kategori	IMT
Kurus	< 18,5
Normal	18,5 - 24,9
Kegemukan	25,0 - 29,9
Obesitas tingkat I	30,0 – 34,9
Obesitas tingkat II	35 – 39,9
Obesitas tingkat III	> 40

E. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan

1. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kecepatan

Alat : peluit/stopwatch
Tempat : lapangan
Formasi : berkelompok

a. Buatlah kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
b. Buatlah program latihan kecepatan dengan menggunakan aktivitas latihan sesuai dengan prinsip dan benttuk latihan kecepatanyang kalian suka dan butuhkan.
c. Diskusikanlah beberapa pertanyaan berikut ini: bentuk latihan kecepatan apa yang efektif?bagaimana porsi/dosis latihan kecepatan yang cocok dengan kondisi tubuhmu? Buatlah bentuk-bentuk latihan kecepatan yang bervariasi? dan pertanyaan lain yang dikemukakan gurumu.
d. Jawablah pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil kalian melakukan latihan kecepatan sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompokmu.

e. Lakukanlah latihan kecepatan dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.
f. Presentasikanlah program latihan dan hasil latihan kelompokmu di depan kelas.

2. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kelincahan

Alat : peluit/stopwatch
Tempat : lapangan
Formasi : berkelompok

a. Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
b. Tugaskan peserta didik untuk membuat program latihan kelincahan dengan menggunakan aktivitas latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan kelincahan dan faktor-faktor yang mempengaruhinya atau aktivitas latihan kelincahan lain yangdisukai dan dibutuhkan.
c. Pertanyakan kepada peserta didik: bentuk latihan kelincahan apa yang paling efektif? Bagaimana progam latihan kecepatan yang seduai dengan kondisi tubuhmu? Buatlah bentuk-bentuk latihan kelincahan? dan pertanyaan lain yang dapat dielaborasi.
d. Tugaskan peserta didik untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil mereka melakukan latihan kelincahan sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompoknya.
e. Tekankan peserta didik untuk melakukan latihan kelincahan dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.
f. Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan program dan hasil latihan kelincahan kelompoknya di depan kelas.

3. AktivitasPembelajaran Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Daya Ledak

Alat : peluit/stopwatch
Tempat : lapangan
Formasi : berkelompok

a. Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang.
b. Tugaskan peserta didik untuk membuat program latihan peningkatan daya ledak dengan menggunakan aktivitas latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan daya ledak (power) atau aktivitas latihan lain yang disukai dan dibutuhkan.

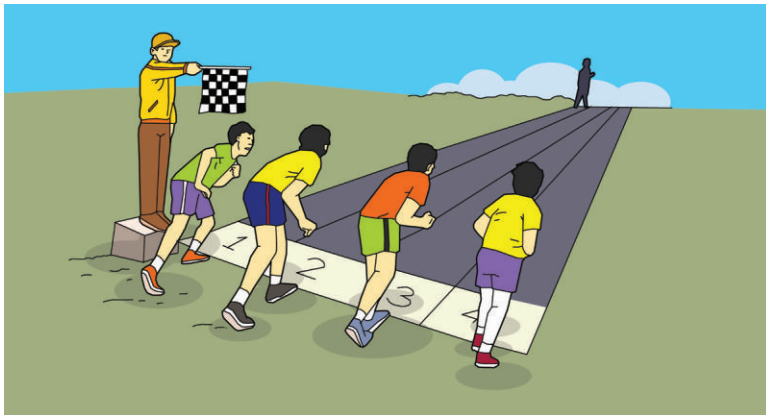
c. Pertanyakan kepada peserta didik: bentuk latihan daya ledak apa yang paling efektif? Bagaimanamenggabungkan latihan kekuatan otot dan kecepatan agar terjadi peningkatan daya ledak? Buatlah bentuk-bentuk latihan beban untuk meningkatkan daya ledak? dan pertanyaan lain yang dapat dielaborasi.
d. Tugaskan peserta didik untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut sambil mereka melakukan latihan untuk meningkatkan daya ledak sesuai dengan program yang sudah disusun bersama kelompoknya.
e. Tugaskan peserta didik untuk melakukan latihan daya ledak dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.
f. Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan program dan hasil latihan daya ledak kelompoknya di depan kelas.

F. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan

1. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Derajat Kecepatan.

Alat : peluit/stopwatch/alat pencatat/bendera/serbuk kapur
Tempat : lapangan/lintasan 60 meter
Formasi : berkelompok

a. Tugaskan peserta didik untuk membuatkelompok 8 atau 10 orang (usahakan genap).
b. Tugaskan setiap kelompok untuk menentukan petugas pengukur waktu/pencatat hasil, pemberangkatan dan testi atau orang yang akan dites.
c. Berikan arahan peserta didik untuk mempersiapkan beberapa alat dan fasilitas sebagai berikut: lintasan lurus/rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 60 meter, bendera start, peluit, tiang pancang, stopwatch, serbuk kapur, formulir TKJI, dan Alat tulis
d. Tugaskan peserta didik untuk melakukan pengukuran tes lari 60 meter, dengan cara sebagai berikut:
    1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start
    2) Gerakan
        a). Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
        b). Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta: mencuri start, tidak melewati garis finish, terganggu oleh pelari lainnya, jatuh/ terpeleset.
4) Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish.
5) Pencatat hasil
   a). Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik.
   b). Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

Gambar 5.15. Tes Lari 60 Meter

e. Tugaskan peserta didik untuk mencatat hasil tes lari 60 meter temannya yang menjadi testi sesuai dengan ketentuan penghitungan hasilnya.
f. Tugaskan peserta didik untuk melakukan tes lari 60 meter tersebut secara bergantian sehingga semua siswa yang ada dikelompoknya dapat menjadi petugas dan testi.
g. Tekankan peserta didik untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai kerjasama, tanggungjawab, disiplin, dan kejujuran.

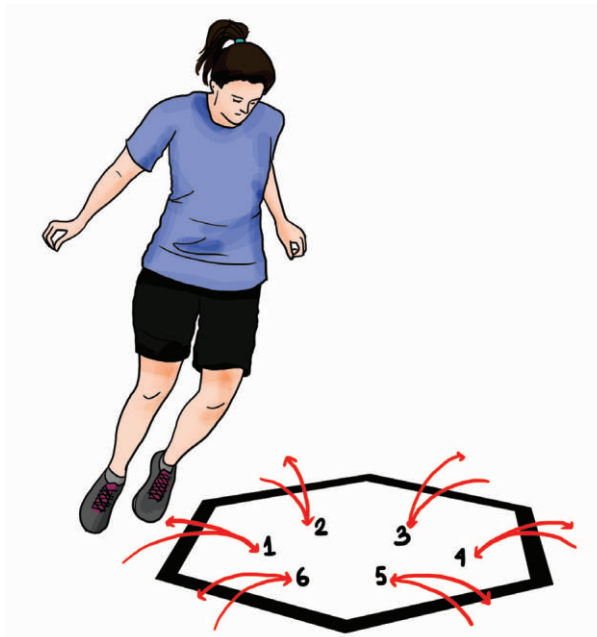
2. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Derajat Kelincahan

Alat : peluit/stopwatch/alat pencatat/cone/bangku
Tempat : lapangan
Formasi : berkelompok

h. Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok 8 atau 10 orang (usahakan genap).
a. Tugaskan setiap kelompok untuk menentukan petugas pengamat waktu, pencatat hasil, dan testi atau orang yang akan dites.

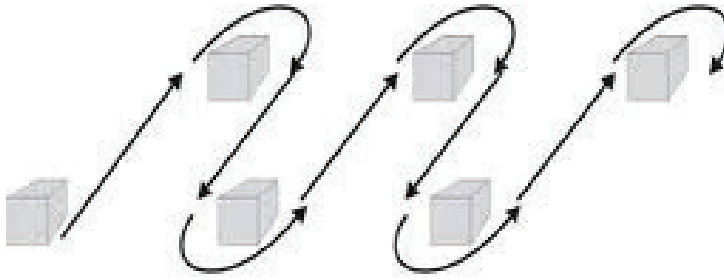
b. Berikan arahan peserta didik untuk mempersiapkan beberapa alat dan fasilitas sebagai berikut: kapur, stopwatch, peluit, cone/bangku.
c. Tugaskan peserta didik untk melakukanpengukuran tes kelincahan dengan loncat-loncat Hexagon dan lari zig-zag, dengan cara sebagai berikut::

1) Tes Loncat-loncat Hexagon

a). Testi berdiri di tengah menghadap sisi 6.
b). Mulai dengan melompat dengan kedua kaki bersamaan ke sisi 1 dan segera kembali ketengah.
c). melompat ke sisi 3, kembali ke tengah dan seterusnya.
d). Selama melakukan latihan badan terus menghadap ke depan (ke sisi 6).
e). Perhatikan gambar 5.16

Gambar 5.16. Loncat-loncat Hexagon

2) Lari Zig Zag

a). Testi berdiri di belakang garis tes yang sudah disediakan.
b). Testi memperhatikan penjelasan yang dijelaskan testor mengenai gerak yang harus dilakukan.
c). Apabila testor meniup peluit testi bersiap dan berlari zig zag memutari cone dengan alur seperti huruf Z tapi tidak terputus – putus.

d). Perhatikan gambar 5.17.

Gambar 5.17. Lari Zig-zag

3) Lari shutlle run

a). Tugaskan peserta didik untuk mencatat hasil tes kelincahan (loncat hexagon dan lari zig-zag) temannya yang menjadi testi sesuai dengan ketentuan penghitungan hasilnya.

b). Tugaskan peserta didik untuk melakukan tes kelincahan tersebut secara bergantian sehingga semua siswa yang ada dikelompoknya dapat menjadi petugas dan testi.

c). Tekankan peserta didik untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai kerjasama, tanggungjawab, disiplin, dan kejujuran.

3. Aktivitas Pembelajaran Mengevaluasi Derajat Daya Ledak

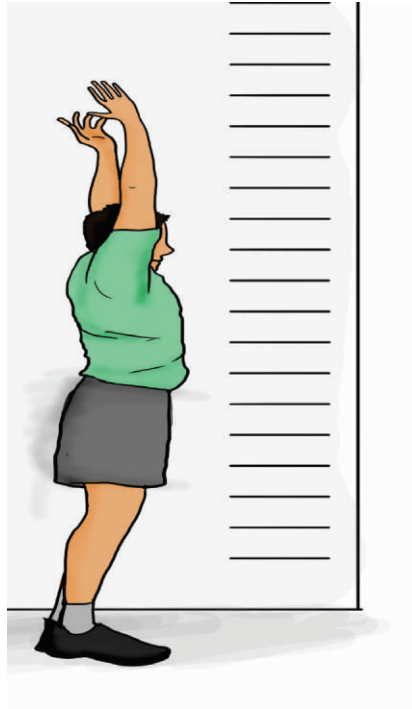
Alat : papan/serbuk kapur/alat penghapus/alat tulis
Tempat : lapangan dan palang tunggal
Formasi : berkelompok

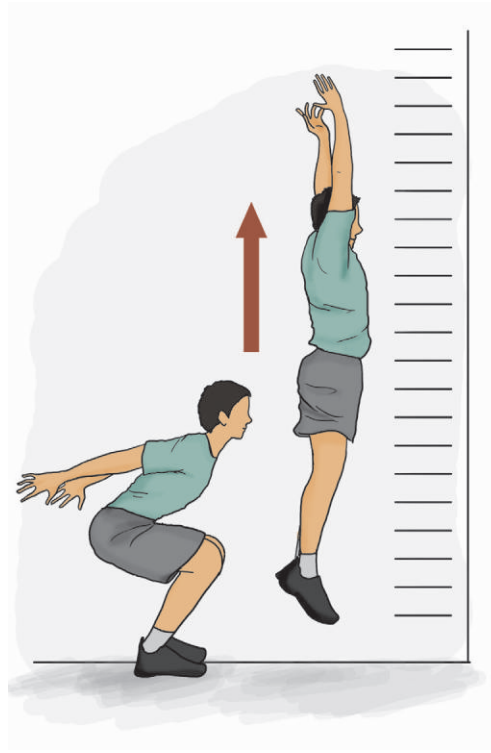
a. Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok 8 atau 10 orang (usahakan genap).

b. Tugaskan peserta didik untuk menentukan petugas pengamat waktu, pencatat hasil, dan testi atau orang yang akan dites.

c. Berikan arahan peserta didik untuk mempersiapkan beberapa alat dan fasilitas sebagai berikut: Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm, Serbuk kapur, Alat penghapus papan tulis, dan Alat tulis.

d. Tugaskan peserta didik untuk melakukan pengukuran tes Loncat Tegak (*vertical jump*), dengan cara sebagai berikut:

1) **Sikap permulaan**
   a). Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur/ magnesium karbonat.
   b). Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

Gambar 5.18. Sikap Permulaan Loncat Tegak

2) **Gerakan**
   a). Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
   b). Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.

Gambar 5.19. Gerakan Loncat Tegak

3) **Pencatatan Hasil**
   a). Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
   b). Ketiga selisih hasil tes dicatat.
   c). Masukkan hasil selisih yang paling besar.

e. Tugaskan peserta didik untuk mencatat hasil loncat tegak temannya yang menjadi testi sesuai dengan ketentuan penghitungan hasilnya.
f. Tugaskan peserta didik untuk melakukan tes daya ledak tenaga eksplosif tersebut secara bergantian sehingga semua siswa yang ada dikelompoknya dapat menjadi petugas dan testi.
g. Tekankan peserta didik untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai kerjasama, tanggungjawab, disiplin, dan kejujuran.

G. Pelaksanaan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi analisis konsep penyusunan program dan mengevaluasi derajat kebugaran jasmani, para peserta didik diarahkan untuk mengerjakan tugas belajar mandiri dengan penuh rasa tanggungjawabsebagai berikut:

a. Tugaskan peserta didik untuk menyusun sebuah program latihan diri sendiri untuk meningkatkan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan.
b. Tugaskan peserta didik unruk melakukan program latihan yang telah dibuat secara teratur dengan disertai disiplin dan tanggungjawab serta nilai kejujuran.
c. Setelah peserta didik melakukan program latihan tersebut selama kurang lebih 2 bulan, tugaskan mereka untuk melakukan evaluasi terhadap komponen-komponen kebugaran jasmani yang telah dilatih dengan menggunakan alat evaluasi yang ada dalam buku siswa.
d. Tugaskan peserta didik untuk menganalisis hasil evaluasi kebugaran jasmaninya sendiri dan mendiskusikannya dengan teman di kelas
e. Tugaskan peserta didik untuk mengumpulkan program dan hasil latihannya.
f. Peserta didik dapat melakukan kegiatan tersebut dengan berkelompok ataupun secara individual.

Penilaian tugas/projek yang dilaksanakan peserta didik dapat dinilai dengan menggunakan contoh rubrik penilaian sebagai berikut:

Aspek penilaian	Kriteria dan skor penilaian			
	1	2	3	4
Persiapan	Jika program memuat tujuan	Jika program memuat tujuan dan identitas	Jika program memuat tujuan, identitas, dan deskripsi kegiatan	Jika program memuat tujuan, identitas, deskripsi kegiatan, dan prinsip latihan.
Pelaksanaan	Jika program tidak memiliki prinsip latihan yg jelas dan hanya satu komponen kebugaran	Jika program dilaksanakan dengan prinsip latihan dan satu atau dua komponen kebugaran.	Jika program dilaksanakan dengan prinsip latihan dan sebagian komponen kebugaran.	Jika program dilaksanakan dengan prinsip latihan dan meliputi seluruh komponen kebugaran.

Pelaporan secara tertulis	Jika program dan hasil tes kebugaran jasmani tertulis hanya satu komponen saja	Jika program dan hasil tes kebugaran jasmani tertulis satu/dua komponen saja	Jika program dan hasil tes kebugaran jasmani tertulis sebagian sebagian komponen.	Jika program dan hasil tes kebugaran jasmani tertulis dengan lengkap

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah aspek yang dinilai}}$$

2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kemampuan menganalisis, merancang, dan mengevaluasi peserta didik selama melakukan perlombaan atletik.. Berikut contoh Rubrik penilaian keterampilan adalah sebagai berikut:

Contoh rubrik penilaian keterampilan

NO	NAMA SISWA	KESESUAIAN PROGRAM DAN KEADAAN DIRI				KETERATURAN DAN SISTEMATIKA PROGRAM				MENGUKUR DAN MENGOLAH HASIL EVALUASI				Jumlah skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor:

4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Keterampilan yang dinilai}}$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik mengikuti pembelajaran menyusun program peningkatan dan mengevaluasi derajat kebugaran jasmani. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama,tanggung jawab, kejujuran, disiplin, dan ketelitian.Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan criteria sebagai berikut:

Skor:
4= Sangat Baik
3= Baik
2= Cukup
1= Kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Sikap yang dinilai}}$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut:

No	Nama siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut:

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

H. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan:

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	keterampilan	Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan	Program daya tahan jantung-paru-peredaran darah secara individual	2,67	Penugasan membuat program latihan daya tahan jantung-paru-peredaran darah sendiri di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	2,34	3,25	Terlampaui

BAB 6

PEMBELAJARAN MENGANALISIS MERANCANG DAN MENGEVALUASI RANGKAIAN SENAM LANTAI

Dalam bab ini membahas tentang menganalisis, merancanga, dan mengevaluasi rangkaian gerak senam lantai, guru dapat memilih berbagai jenis senam lantaisesuai dengan kondisi sekolah.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran menganalisis merancang, dan mengevaluasi rangkaian senam lantai adalah sebagai berikut:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dalam belajar senam lantai.
	1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dalam belajar senam lantai.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
2	2.1. Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2. Bertanggungjawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4. Menunjukkankemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan melakukan senam lantai. 2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung awab terhadap tugas yang diberikan dalam menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan melakukan senam lantai. 2.2.2. Menunjukkanperilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan melakukan senam lantai.. 2.3.1.Menunjukkan perilaku santun selama menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan melakukan senam lantai. 2.4.1.Menunjukkanperilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan melakukan senam lantai. 2.5.2.Menunjukkan perilaku toleransi selama menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan melakukan senam lantai. 2.6.1.Menunjukkan perilaku disiplin selama menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan melakukan senam lantai.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
	2.7. Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	2.7.1.Menunjukkan perilaku sadar diri saat menerima kekalahandalam menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan melakukan senam lantai. 2.7.2. Menunjukkan perilaku tidak berlebihan saat menang dalam menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan melakukan senam lantai.
3	3.6 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi beberapa rangkaian senam lantai	3.6.1 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkain gerak guling depan. 3.6.2 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkain gerak guling belakang. 3.6.3 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkain gerak headstand dan handstand. 3.6.4 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkain gerak sikap lilin. 3.6.5 Menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkain gerak sikap kayang.
4	4.6. Memperagakan beberapa rangkaian senam lantai.	4.6.1. Mempraktikan rangkaian gerak guling depan. 4.6.2. Mempraktikan rangkain gerak guling belakang. 4.6.3. Mempraktikan rangkain gerak headstand dan handstand. 4.6.4. Mempraktikan rangkain gerak sikap lilin. 4.6.5. Mempraktikan rangkain gerak sikap kayang.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

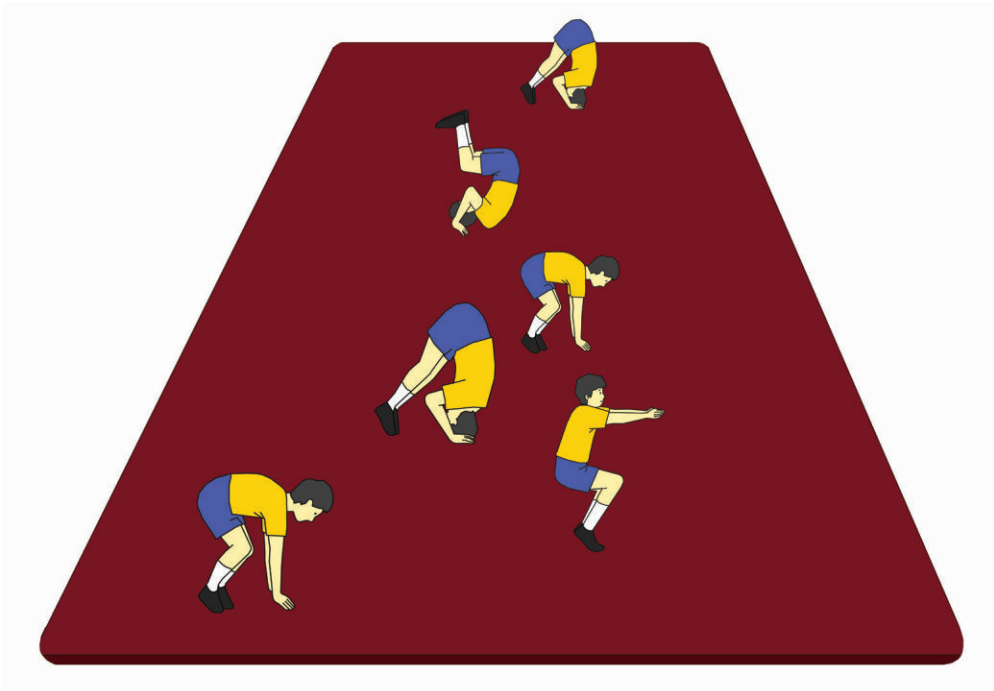
1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak senam ketangkasan.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak senam ketangkasan.
4. Menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan mempraktikkan rangkaian gerak guling depan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan mempraktikkan rangkaian gerak guling belakang dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6. Menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan mempraktikkan rangkaian gerak headstand dan handstand dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
7. Menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan mempraktikkan rangkaian gerak sikap lilin dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
8. Menganalisis, merancang, mengevaluasi, dan mempraktikkan rangkaian gerak sikap kayang dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

C. Pembelajaran Menganalisis Rangkaian Gerak Senam Lantai

1. Aktivitas Pembelajaran untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Depan

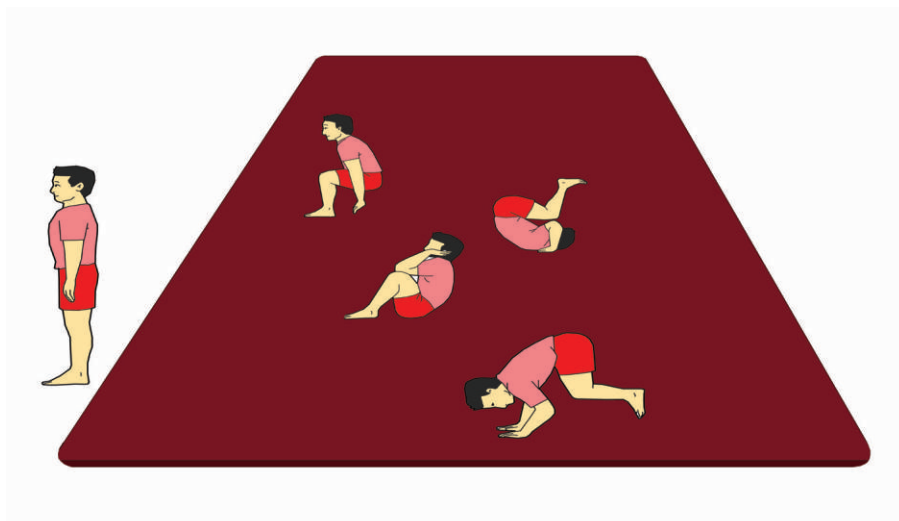
Alat : matras/alas busa
Tempat : ruangan/hall
Formasi : berkelompok

a. Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 7 orang.

b. Berikan arahan peserta didik untuk menyiapkan matras untuk melakukan gerakan guling depan sesuai dengan jumlah peserta didik atau ketersediaan di sekolah.
c. Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan guling depan secara bergantian dengan kelompoknya.
d. Tugaskan peserta didik yang tidak melakukan untuk mengamati gerakan guling depan temannya dari samping matras.
e. Pertanyaan kepada peserta didik: Sikap apa yang harus dilakukan saat akan melakukan guling depan? Bagaimanakah posisi kedua tangan saat melakukan gerakan guling depan? Bagaimana posisi kedua kaki saat akan melakukan guling depan? Bagaimana kepala saat melakukan gerakan guling depan? Bagian tubuh mana yang mengenai matras saat mengguling?
f. Tentukan lamanya waktu melakukan aktivitas tersebut.
g. Tekankan peserta didik untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
h. Perhatikan gambar 7.1.

Gambar 6.1. Guling Depan Berkelompok

2. Aktivitas Pembelajaran untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Guling Belakang

Alat : matras/alas busa
Tempat : ruangan/hall
Formasi : berkelompok

a. Tugaskan peserta didik untuk membuatkelompok dengan jumlah 7 orang.
b. Berikan arahan peserta didik untuk menyiapkan matras untuk melakukan gerakan guling belakang sesuai dengan jumlah peserta didik atau ketersediaan di sekolah
c. Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan guling belakang secara bergantian dengan kelompoknya.
d. Pertanyakan kepada peserta didik: Sikap apa yang dilakukan saat akan melakukan guling belakang? Bagaimanakah posisi kedua tangan saat melakukan gerakan guling belakang? Bagaimana posisi kedua kaki saat akan melakukan guling belakang? Bagaimana posisi kepala saat melakukan gerakan guling depan? Bagian tubuh mana yang mengenai matras saat mengguling?
e. Tugaskanpesertadidikyangtidakmelakukanuntukmengamatigerakan guling belakang temannyayang sedang melakukan di samping matras.
f. Tentukan waktu melakukan aktivitas tersebut.
g. Tekankan peserta didik untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
h. Perhatikan gambar 7.2.

Gambar 6.2. Guling Belakang Berkelompok

3. Aktivitas Pembelajaran untuk Menganalisis Rangkaian Gerak *Headstand/handstand*

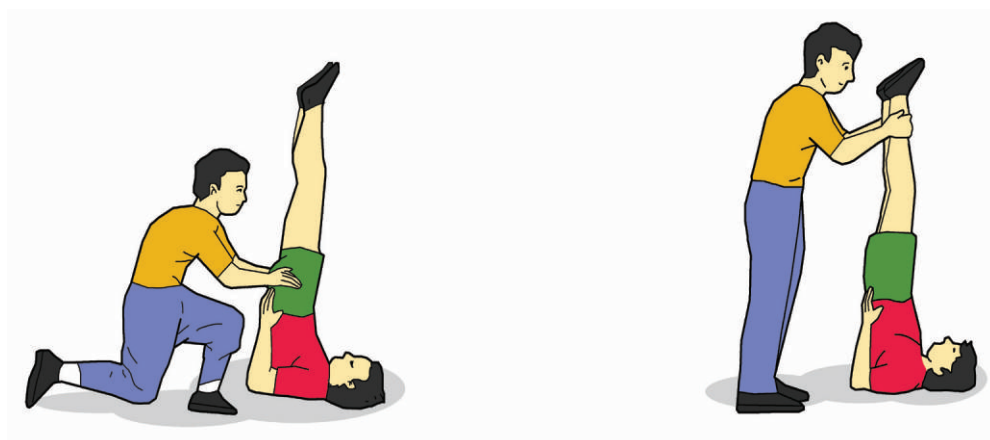
Alat : matras/alas busa
Tempat : ruangan/hall
Formasi : berpasangan

a. Tugaskan peserta didik untukberpasangan.
b. Berikan arahan peserta didik untuk menyiapkan matras/alas busa sesuai dengan jumlah peserta didik atau ketersediaan di sekolah
c. Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan *headstand/ handstand* secara bergantian dan saling membantu dengan pasangannya.
d. Pertanyakan kepada peserta didik: Sikap apa yang dilakukan saat akan melakukan *headstand/handstand*? Bagaimanakah posisi kedua tangan dan kepala saat melakukan gerakan *headstand/handstand*? Bagaimana posisi kedua kaki saat akan melakukan *headstand/ handstand*? Bagaimana posisi teman yang membantu melakukan gerakan *headstand/handstand*? Bagian tubuh mana yang perlu dipegang/dibantu saat membantu melakukan *headstand/handstand*? dan pertanyaan lain yang disampaikan gurumu
e. Tugaskan peserta didik yang tidak melakukan untuk mengamati dan membantu teman pasangannyayang sedang melakukan gerakan *headstand/handstand*.
f. Tentukan waktu melakukan aktivitas tersebut.
g. Tugaskan peserta didik untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
h. Perhatikan gambar 7.3

Gambar 6.3.Headstand/Handstand secara Berpasangan

4. Aktivitas Pembelajaran untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Sikap Lilin

Alat : matras/alas busa
Tempat : ruangan/hall
Formasi : berpasangan

a. Tugaskan peserta didik untuk berpasangan.
b. Berikan arahan peserta didik untuk menyiapkan matras sesuai dengan jumlah peserta didik atau ketersediaan di sekolah.
c. Tugaskan peserta didik untuk melakukan dan saling membantu gerakan sikap lilin secara bergantian dengan pasangannya.
d. Pertanyaankan kepada peserta didik: Sikap badan seperti apa yang diperlukan saat melakukan sikap lilin? Bagaimanakah posisi kedua tangan dan kepala saat melakukan gerakan sikap lilin? Bagaimana posisi kedua kaki saat akan melakukan sikap lilin? Bagaimana posisi teman yang membantu melakukan gerakan sikap lilin? Bagian tubuh mana yang perlu dipegang/dibantu saat membantu melakukan sikap lilin? dan pertanyaan lain yang disampaikan gurumu.
e. Tugaskan peserta didik yang tidak melakukan untuk mengamati dan membantu teman pasangannya yang sedang melakukan gerakan sikap lilin.
f. Tentukan waktu melakukan aktivitas tersebut.
g. Tekankan peserta didik melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
h. Perhatikan gambar 7.4.

Gambar 6.4. Sikap Lilin secara Berpasangan

5. Aktivitas Pembelajaran untuk Menganalisis Rangkaian Gerak Sikap Kayang

Alat : matras/alas busa
Tempat : ruangan/hall
Formasi : berpasangan

a. Tugaskan peserta didik untuk berpasangan.
b. Berikan arahan peserta didik untuk menyiapkan matras/alas busa yang empuk untuk melakukan gerakan kayang sesuai dengan jumlah peserta didik atau ketersediaan di sekolah.
c. Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan kayang secara bergantian dengan pasangannya.
d. Pertanyakan kepada peserta didik: Sikap badan sepertiapa yang diperlukankayang? Bagaimanakah posisi kepala, keduatangan, badan, dan kedua kaki saat melakukan kayang? Bagaimana posisi teman yang membantu melakukan gerakan kayang? Bagian tubuh mana yang perlu dipegang/dibantu saat membantu melakukan kayang? dan pertanyaan lain yang disampaikan gurumu.
e. Tugaskan peserta didik yang tidak melakukan untuk mengamati dan membantu teman pasangannya yang sedang melakukan gerakan kayang.
f. Tentukan waktu untuk melakukan aktivitas tersebut.
g. Tekankan peserta didik untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
h. Perhatikanlahgambar7.5.

Gambar 6.5. Kayang secara berpasangan

D. Pembelajaran Merancang Rangkaian Gerak Senam Lantai

1. Aktivitas Pembelajaran untuk Merancang Rangkaian Gerak Guling Depan

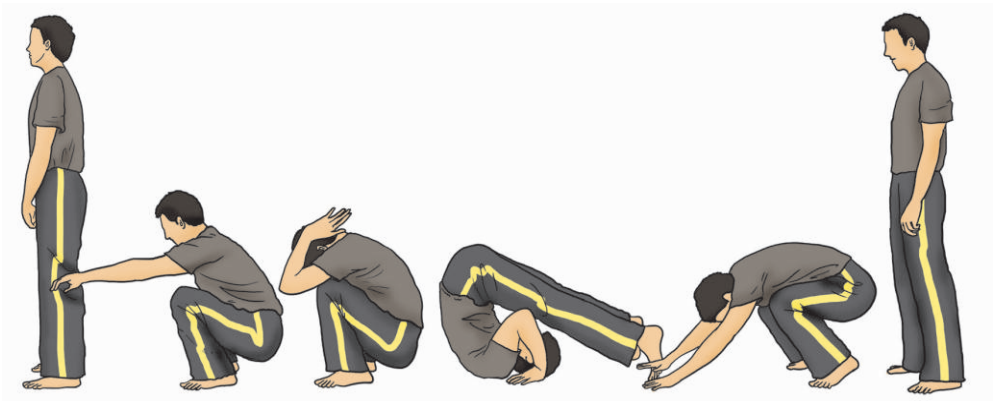
Alat : matras/alas busa
Tempat : ruangan/hall
Formasi : individual

a. Tugaskan peserta didik untuk merancang rangkaian gerak guling depan mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhnya masing-masing.
b. Setelah rancangan rangkaian gerak guling depan sudah tersusun, tugaskan peserta didik untuk melakukan rangkaian gerak tersebut pada matras/alas busa yang empukyang telah dipersiapkan sebelumnya.
c. Tekankan peserta didik untuk memperhatikan setiap rangkaian gerak yang dilakukannya sesuai kebenaran gerak.
d. Tugaskan peserta didik untuk saling mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang telah dirancang dan dilakukan.
e. Amati dan berikan pula masukan terhadap gerakan yang dirancang dan dilakukan setiap peserta didik.
f. Tentukan waktu untuk melakuk anaktivitas tersebut.
g. Tekankan peserta didik untuk saling bergantian dengan temannya dalam menggunakan matras sehingga seluruh peserta didik dapat melakukan.
h. Tekankan pula peserta didik untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
i. Perhatikangambar7.6.

Gambar 6.6. Merancang Gerakan Guling Depan Secara Individu

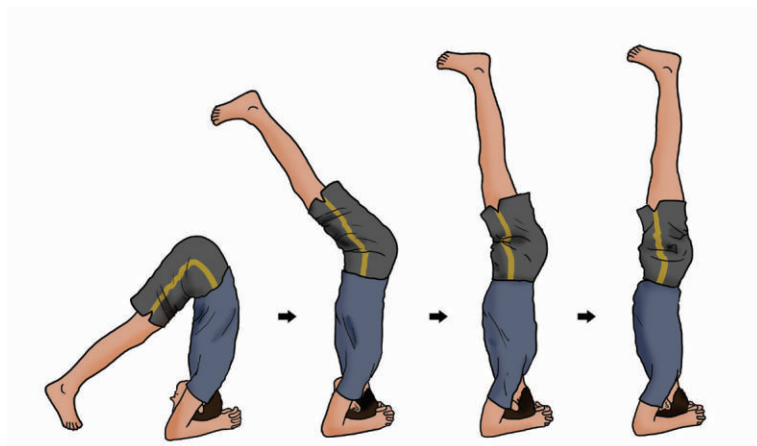
2. Aktivitas Pembelajaran untuk Merancang Rangkaian Gerak Guling Belakang

Alat : matras/alas busa
Tempat : ruangan/hall
Formasi : individual

a. Tugaskan peserta didik untuk merancang rangkaian gerak guling belakang mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhnya masing-masing.
b. Setelah rancangan rangkaian gerak guling belakang sudah tersusun, tugaskan peserta didik untuk melakukan rangkaian gerak tersebut pada matras/alas busa yang empuk yang telah dipersiapkan sebelumnya.
c. Tekankan peserta didik untuk memperhatikan kebenaran setiap rangkaian gerak yang dilakukannya.
d. Tugaskan peserta didik untuk saling mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang dirancang dan dilakukan.
e. Amati dan berikan pula masukan terhadap gerakan-gerakan yang dirancang dan dilakukan peserta didik.
f. Tentukan waktu untuk melakukan aktivitas tersebut.
g. Tekankan peserta didik untuk saling bergantian dengan temannya dalam menggunakan matras sehingga seluruh peserta didik dapat melakukan.
h. Tekankan peserta didik melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
i. Perhatikanlahgambar7.7.

Gambar 6.7. Merancang Gerakan Guling Belakang Secara Individu

3. Aktivitas Pembelajaran untuk Merancang Rangkaian Gerak *Headstand/handstand*

Alat : matras/alas busa
Tempat : ruangan/hall
Formasi : individual

a. Tugaskan peserta didik untuk membuat rancangan rangkaian gerak *Headstand/Handstand* mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhnya masing-masing.
b. Setelah rancangan rangkaian gerak *Headstand/Handstand* tersusun, tugaskan peserta didik untuk melakukan rangkaian gerak tersebut pada matras/alas busa yang empukyang telah dipersiapkan sebelumnya.
c. Tekankan peserta didik untuk memperhatikan kebenaran setiap rangkaian gerak yang dilakukannya.
d. Tugaskan peserta didik untuk saling mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang dirancang dan dilakukannya tersebut.
e. Amati dan berikan pula masukan terhadap kebenaran gerakan yang dirancang dan dilakukan peserta didik.
f. Tentukan waktu untuk melakukan aktivitas tersebut.
g. Satu matras dapat digunakan oleh 4-5 orang, tekankan peserta didi untuk saling berbagi tempat dan menjagal jarak dengan temannya agar tidak saling bersentuhan/bertubrukan.
h. Tekankan peserta didik untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
i. Perhatikangambar7.8.

Gambar 6.8. Merancang Gerakan Headstand/HandstandSecara Individu

4. Aktivitas Pembelajaran untuk Merancang Rangkaian Gerak Sikap Lilin

Alat : matras/alas busa
Tempat : ruangan/hall
Formasi : individual

a. Tugaskan peserta didik untuk membuat rancangan rangkaian gerak sikap lilin mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhnya masing-masing.
b. Setelah rancangan rangkaian gerak sikap lilin sudah tersusun, tugaskan peserta didik untuk melakukan rangkaian gerak tersebut pada matras/ alas busa yang empukyang telah dipersiapkan sebelumnya.
c. Tekankan peserta didik untuk memperhatikan kebenaran setiap rangkaian gerak yang dilakukannya.
d. Tugaskan peserta didik untuk saling mengamati dan memberikan masukan terhadap gerakan yang dirancang dan dilakukannya tersebut.
e. Amati dan berikan pula masukan terhadap kebenaran gerakan yang dirancang dan dilakukan peserta didik.
f. Tentukan waktu untuk melakukan aktivitas tersebut.
g. Satu matras dapat digunakan oleh 4-5 orang, tugaskan peserta didik untuk saling berbagi tempat dan menjaga jarak dengan temannya agar tidak saling bersentuhan/bertubrukan.
h. Tekankan peserta didik untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
i. Perhatikangambar7.9.

Gambar 6.9. Merancang Gerakan Sikap Lilin Secara Individu

5. Aktivitas Pembelajaran untuk Merancang Rangkaian Gerak Sikap Kayang

Alat : matras/alas busa
Tempat : ruangan/hall
Formasi : individual

a. Tugaskan peserta didik untuk membuat rancangan rangkaian gerak sikap kayang mulai dari sikap awal, saat gerakan, dan sikap akhir secara individual sesuai dengan keadaan dan kondisi tubuhnya masing-masing.
b. Setelah rancangan rangkaian gerak sikap kayang sudah tersusun, tugaskan peserta didik untuk melakukan rangkaian gerak tersebut pada matras/alas busa yang empuk yang telah dipersiapkan sebelumnya.
c. Tugaskan peserta didik untuk memperhatikan kebenaran setiap rangkaian gerak yang dilakukannya.
d. Amati dan berikan pula masukan terhadap kebenaran gerakan yang dirancang dan dilakukan peserta didik.
e. Tentukan waktu untuk melakukan aktivitas tersebut.
f. Satu matras dapat digunakan oleh 4-5 orang, tugaskan peserta didik untuk saling berbagi tempat dan menjaga jarak dengan temannya agar tidak saling bersentuhan/bertubrukan.
g. Tekankan peserta didik untuk melakukan kegiatan tersebut dengan disertai nilai disiplin, tanggungjawab, kejujuran, dan toleransi.
h. Perhatikan gambar 7.10.

Gambar 6.10. Merancang Gerakan Sikap kayang Secara Individu

E. Pembelajaran Mengevaluasi Rangkaian Gerak Senam Lantai

1. Aktivitas Pembelajaran untuk Mengevaluasi Rangkaian Gerak Guling Depan dan Belakang

a. Tugaskan peserta didik untuk mengamati dan memperhatikan temannya yang sedang melakukan guling depan dan belakang.

b. Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan lembar penilaian penampilan untuk dirinya sendiri dan temannya dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	SIKAP AWAL				SAAT MELAKUKAN GERAKAN				SIKAP AKHIR			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
...	....												

Skor :
4= Penampilan Baik
3= Penampilan Cukup
2= Penampilan Kurang
1= Penampilan Kurang Sekali

c. Tugaskan peserta didik untuk melakukan penilaian terhadap penampilan dirinya sendiri dan temannya ketika melakukan gerak guling depan dan belakang.

d. Tugaskan peserta didik untuk mendiskusikan hasil penilaiannya dengan teman-temannya.

e. Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusinya.

2. Aktivitas Pembelajaran untuk Mengevaluasi Rangkaian Gerak *Headstand/handstand*

a. Tugaskan peserta didik untuk mengamati dan memperhatikan temannya yang sedang melakukan *headstand/handstand*.
b. Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan lembar penilaian penampilan untuk dirinya sendiri dan temannya dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	POSISI KEDUA TANGAN				POSISI KEPALA				POSISI KEDUA TUNGKAI & KAKI			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
...	....												

Skor :
4= Penampilan Baik
3= Penampilan Cukup
2= Penampilan Kurang
1= Penampilan Kurang Sekali

c. Tugaskan peserta didik untuk melakukan penilaian terhadap penampilan dirinya sendiri dan temannya ketika melakukan *headstand/handstand*.
d. Tugaskan peserta didik untuk mendiskusikan hasil penilaian dengan teman-temannya.
e. Presentasikanlah hasil diskusi di depan kelas.

3. Aktivitas Pembelajaran untuk Mengevaluasi Rangkaian Gerak Sikap Lilin dan Kayang

a. Tugaskan peserta didik untuk mengamati dan memperhatikan temannya yang sedang melakukan sikap lilin dan kayang
b. Tugaskan peserta didik untuk meyiapkan lembar penilaian penampilan untuk dirinya sendiri dan temannya dengan format sebagai berikut:

NO	NAMA SISWA	POSISI KEDUA TANGAN				POSISI KEPALA				POSISI KEDUA TUNGKAI & KAKI			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
...	....												

Skor :
4= Penampilan Baik
3= Penampilan Cukup
2= Penampilan Kurang
1= Penampilan Kurang Sekali

c. Tugaskan peserta didik untuk melakukan penilaian terhadap penampilan dirinya sendiri dan temannya ketika melakukan sikap lilin dan kayang.
d. Tugaskan peserta didik untuk mendiskusikan hasil penilaiannya dengan teman-temannya.
e. Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusinya.
f.

F. PelaksanaanPenilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari seluruh materi menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkaian gerak senam lantai, peserta didik mengerjakan tugas secara individu dengan penuh rasa tanggungjawab dan kejujuran dengan melakukan kegiatan sebagai berikut:

a. Tugaskan peserta didik untuk mengamati/menonton seseorang yang sedang melakukan gerakan senam lantai (guling depan/belakang, *headstand/handstand*, dan sikap lilin dan kayang) di internet.
b. Tugaskan peserta didik untuk memperhatikan rangkaian gerak senam lantai yang muncul dan menuliskannya dalam buku pelajaran.
c. Tugaskan peserta didik untuk saling berdiskusi dengan temannya di kelas dan mengumpulkan hasil diskusinya ke guru.
d. Penilaian tugas/projek yang dilaksanakan peserta didik dapat dinilai dengan menggunakan contoh rubrik penilaian sebagai berikut:

Aspek penilaian	Kriteria dan skor penilaian			
	1	2	3	4
Persiapan	Jika memuat nama pertandingan	Jika memuat nama dan waktu pertandingan	Jika memuat nama, waktu, dan pesenam yang bertanding	Jika memuat nama, waktu, pesenam, dan tempat pelaksanaan pertandingan.
Pelaksanaan	Jika data yang diperoleh tidak lengkap	Jika data yang diperoleh terdiri atas satu gerakan senam lantai	Jika data yang diperoleh terdiri atas sebagian gerakan lantai	Jika data yang diperoleh terdiri atas semua gerakan lantai secara lengkap
Pelaporan secara tertulis	Jika hasil ulasan gerakan senam lantai tidak lengkap	Jika hasil ulasan satu gerakan senam lantai	Jika hasil ulasan sebagian gerakan senam lantai	Jika hasil ulasan semua gerakan senam lantai lengkap.

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah aspek yang dinilai}}$$

2. Penilaian Keterampilan

Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap keterampilan dalam menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkaian gerak senam lantai. Berikut rubrik penilaian keterampilan:

NO	NAMA SISWA	KETEPATAN ANALISIS GERAKAN				KETEPATAN RANCANGAN GERAKAN				KETEPATAN PENILAIAN GERAKAN				Jumlah skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor:
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Keterampilan yang dinilai}}$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkaian gerak senam lantai. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: Tanggungjawab, disiplin, kejujuran, keberanian, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan criteria sebagai berikut:

Skor:
4= Sangat Baik
3= Baik
2= Cukup
1= Kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Sikap yang dinilai}}$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut:

No	Nama siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut:

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

G. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan:

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	keterampilan	Menyusun program peningkatan serta mengevaluasi derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan	Program daya tahan jantung-paru-peredaran darah secara individual	2,67	Penugasan membuat program latihan daya tahan jantung-paru-peredaran darah sendiri di luar jam pelajaran / di rumah secara berkelompok, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	2,34	3,25	Terlampaui

BAB 7

PEMBELAJARAN MENGANALISIS DAN MERANCANG KOREOGRAFI SERTA MENGEVALUASI KUALITAS GERAKAN AKTIVITAS GERAK RITMIK

Bab ini membahas tentang menganalisis dan merancang koreografi serta mengevaluasi kualitas gerakan aktivitas gerak ritmik, guru dapat memilih jenis aktivitas ritmik sesuai dengan kondisi sekolah dan karakteristik peserta didik.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran menganalisis dan merancang koreografi serta mengevaluasi kualitas gerakan aktivitas gerak ritmik adalah sebagai berikut:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan beraktivitas gerak ritmik.
	1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan beraktivitas gerak ritmik.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
2	2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung awab terhadap tugas yang diberikan dalam aktivitas gerak ritmik 2.2.2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran aktivitas gerak ritmik.
	2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.3.1. Menunjukkan perilaku santun selama beraktivitas gerak ritmik.
	2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.4.1. Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas gerak ritmik.
	2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.	2.5.1. Menunjukkan perilaku toleransi selama beraktivitas ritmik.
	2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.6.1. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas gerak ritmik.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.7 Menganalisis, dan merancang koreografi aktivitas gerak ritmik serta mengevaluasi kualitas gerakan (*execution*).	3.7.1. Menganalisis kategori keterampilan rangkaian gerak ritmik langkah kaki. 3.7.2. Menganalisis kategori keterampilan rangkaian gerak ritmik ayunan lengan. 3.7.3. Menganalisis kategori keterampilan rangkaian gerak ritmik kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan. 3.7.4. Merancang kategori keterampilan rangkaian gerak ritmik langkah kaki, ayunan lengan, serta kombinasi keduanya. 3.7.5. Mengevaluasi kategori keterampilan rangkaian gerak ritmik langkah kaki, ayunan lengan, serta kombinasi keduanya.
4	4.7. Memperagakan dan mengevaluasi rangkaian aktivitas gerak ritmik (masing-masing tiga hingga lima gerak).	4.7.1. Mempraktikkan peragaan rangkaian gerak ritmik langkah kaki (tiga hingga lima gerak). 4.7.2. Mempraktikkan peragaan rangkaian gerak ritmik ayunan lengan (tiga hingga lima gerak). 4.7.3. Mempraktikkan peragaan rangkaian gerak ritmik kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan (tiga hingga lima gerak).

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran aktivitas gerak ritmik.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama beraktivitas gerak ritmik.
4. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak ritmik langkah kaki dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak ritmik ayunan lengan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6. Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak kombinasi gerak langkah kaki dan ayunan lengan dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

C. Aktivitas Pembelajaran Menganalisis dan Merancang Koreografi serta Mengevaluasi Kualitas Gerakan Aktivitas Gerak Ritmik

1. Aktivitas pembelajaran analisis gerak ritmik

a. Aktivitas pembelajaran menganalisis gerak ritmik langkah kaki.

Pembelajaran menganalisis dan merancang koreografi serta mengevaluasi kualitas gerakan aktivitas gerak ritmik dapat dilakukan dengan aktivitas berkelompok sebagai berikut:

Alat : Tape/VCD/DVD musik
Tempat : Aula/Hall/ruangan
Formasi : berkelompok bebas

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 6 orang, kemudian tentukan masing masing untuk melakukan gerak ritmik langkah kaki untuk dua gerakan sesuai gerak ritmik langkah kaki yang dijelaskan diatas.

2) Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerak ritmik langkah kaki secara berkelompok dengan memakai iringan musik/irama yang sesuai.
3) Tugaskanpeserta didik secara kelompokuntuk mempresentasikan gerak ritmik langkah kakidi depan kelompok lain/kelas.
4) Tentukan waktu/durasiuntuk melakukan gerak ritmik langkah kakisetiap kelompok.
5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah gerak ritmik langkah kaki yang harmonis dengan musik/irama?
6) Tekankan kepada peserta didik untuk melakukan aktivitas itu dengan sungguh-sungguh, menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
7) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar tersebut, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

b. Aktivitas pembelajaran menganalisis gerak ritmik ayunan lengan

Alat : Tape/VCD/DVD musik
Tempat : Aula/Hall/ruangan
Formasi : berkelompok bebas

1) Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 6 orang, kemudian tentukan masing masing untuk melakukan gerak ritmik langkah kaki untuk dua gerakan sesuai gerak ritmik ayunan lengan yang dijelaskan diatas.
2) Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerak ritmik ayunan lengansecara berkelompok dengan memakai iringan musik/ irama yang sesuai.
3) Tugaskanpeserta didik secara kelompok untuk mempresentasikan gerak ritmik ayunan lengan di depan kelompok lain/kelas.
4) Tentukan waktu/durasi untuk melakukan gerak ritmik ayunan lengansetiap kelompok.
5) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah gerak ritmik ayunan lengan yang harmonis dengan musik/irama?
6) Tekankan kepada peserta didik untuk melakukan aktivitas itu dengan sungguh-sungguh, menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
7) Selama peserta didik melakukan aktivitas belajar tersebut, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.
8) Menganalisis gerak ritmik langkah kaki, ayunan lengan dan kombinasinya dapat pula dilakukan dengan menugaskan peserta untuk membuat kreasi rangkaian gerak dengan kreativitas

mereka sendiri dan irama musik yang mereka pilih sendiri. Guru dapat pula mengembangkannya lagi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta keadaan lingkungan sekolah.

2. Aktivitas pembelajaran merancang koreografi gerak ritmik

Pembelajaran merancang koreografi gerak ritmikdapat dilakukan melalui aktivitas belajar berikut ini:

Alat : Tape/recorder, amplifier, laptop, speaker, gada, simpai, pita tali
Tempat : aula/hall/lapangan/ruangan.
Formasi : berkelompok

a. Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 6 orang.
b. Tugaskan peserta didik untuk berdikusi merancang koreografi gerak ritmik yang meliputi ayunan kaki, ayunan lengan dan variasinya, kesesuaian gerak dengan irama musik, penggunaan alat/fasilitas, menciptakan dan menggunakan ruang dalam aktivitas gerak ritmik di kelompoknya masing-masing
c. Tugaskan dan tekankan peserta didik untuk melakukan aktivitas tersebut dengan penuh kesungguhan dan menerapkan nilai sportivitas, toleransi, kerjasama, disiplin, tanggungjawab, menerima kekalahan dan kemenangan.
d. Tentukan waktu/durasi rancangan koreografi gerak ritmik setiap kelompok agar sesuai dengan jam pelajaran.
e. Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil rancangan koreografinya di depan kelompok lain/kelas.

3. Aktivitas pembelajaran mengevaluasi kualitas gerak ritmik

a. Tugaskan peserta didik untuk mengamati dan memperhatikan kelompoknya sendiri dan kelompok lain yang sedang melakukan rangkaian gerak ritmik di depan kelas.
b. Tugaskan peserta didik untuk menyiapkan lembar penilaian keterampilan rangkaian gerak ritmik dengan format sebagai berikut:

Nama anggota Kelompok	Keterampilan rangkaian gerak ritmik												Skor akhir
	Keserasian gerak langkah kaki dan ayunan lengan				Keharmonisan gerak dan irama				Kreativitas gerak ritmik				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

Skor :
4= Penampilan Baik
3= Penampilan Cukup
2= Penampilan Kurang
1= Penampilan Kurang Sekali

c. Tugaskan peserta didik untuk melakukan penilaian terhadap penampilan kelompoknya sendiri dan kelompok lain.
d. Tugaskan peserta didik untuk mendiskusikan hasil penilaiannya dengan teman-teman satu kelompoknya.
e. Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas secara berkelompok.

4. Pembelajaran dapat menggunakan *Project Based Learning* (PBL) adalah Model pembelajaran yang menggunakan projek/kegiatan sebagai proses pembelajaran untuk mencapai kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan.Tujuannya yaitu memperoleh pengetahuan dan ketrampilan baru, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah projek, membuat peserta didik lebih aktif, mengembangkan dan meningkatkan keterampilan, meningkatkan kolaborasi.

D. Pelaksanaan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi kategori menganalisis dan merancang koreografi serta mengevaluasi kualitas gerakan aktivitas gerak ritmik, para peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggungjawab dengan menjawab berbagai pertanyaan berbentuk tertulis, lisan maupun penugasan yang berhubungan dengan analisis dan konsep kategori menganalisis dan merancang koreografi serta mengevaluasi kualitas gerakan aktivitas gerak ritmik untuk dikumpulkan menjadi portopolio. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan.

No	Butir pertanyaan	Kriteria Penskoran			
		1	2	3	4
	Bagaimana prosedur melakukan gerak ritmik langkah kaki agar sesuai dengan irama hitungan/musik?				
	Apa yang harus kalian lakukan agar gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dapat dilakukan secara bersamaan?				
	Bagaimana cara menggabungkan gerak langkah kaki dan ayunan lengan?				
	Bagaimana cara melakukan menganalisis dan merancang koreografi serta mengevaluasi kualitas gerakan aktivitas gerak ritmik				
	dan seterusnya …				
	Jumlah Skor				

Keterangan:
Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas
Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas
Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas
Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah soal yang diberikan}}$$

Projek adalah tugas-tugas belajar (*learning tasks*) yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu. Tugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan diskusi dan presentasi tentang materi menganalisis dan merancang koreografi serta mengevaluasi kualitas gerakan aktivitas gerak ritmik secara pribadi maupun kelompok dalam selembar kertas kerja.

Penilaian portofolio adalah penilaian yang dilakukan dengan cara menilai kumpulan seluruh karya peserta didik dalam bidang tertentu yang bersifat reflektif-integratif untuk mengetahui minat, perkembangan, prestasi, dan/atau kreativitas peserta didik dalam kurun waktu tertentu. Karya tersebut dapat berbentuk tindakan nyata yang mencerminkan kepedulian peserta didik terhadap lingkungannya.Tugaskan peserta didik untuk membuat laporan lengkap tentang materi menganalisis dan merancang koreografi serta mengevaluasi kualitas gerakan aktivitas gerak ritmik secara individu.

2. Penilaian Keterampilan

Tes pengamatan dilakukan untuk melihat keterampilan peserta didik dalam menganalisi, merancang, dan mengevaluasi rangkain gerak ritmik. Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan:

NO	NAMA SISWA	MENGANALISIS GERAK LANGKAH KAKI DAN AYUNAN LENGAN				MERANCANG GERAK RITMIK YANG HARMONIS				MENGEVALUASI KETERAMPILAN GERAK RITMIK DIRI SENDIRI DAN ORANG LAIN				Jumlah skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor:
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Keterampilan yang dinilai}}$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik mengikuti pembelajaran menganalisis dan merancang koreografi serta mengevaluasi kualitas gerakan aktivitas gerak ritmiksecara berkelompok. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggungjawab, disiplin, dan toleransi.Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

Skor:
4= Sangat Baik
3= Baik
2= Cukup
1= Kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Sikap yang dinilai}}$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut:

No	Nama siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut:

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan:

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	keterampilan	Gerak ritmik	Keterampilan rangkaian gerak ayunan lengan	2,67	Penugasan melakukan gerak ayunan lengan di luar jam pelajaran/di rumah secara berkelompok, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	2,34	3,25	Terlampaui

BAB 8

PEMBELAJARAN MENGANALISIS KETERAMPILAN GAYA RENANG, PENYELAMATAN KEGAWATDARURATAN DI AIR DAN TINDAKAN LANJUTAN DI DARAT

Bab ini membahas tentang menganalisis keterampilan gaya renang, penyelamatan kegawatdaruratan di air dan tindakan lanjutan di darat, guru dapat memilih jenis kategori keterampilan gerak aktivitas renang sesuai dengan kondisi sekolah.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran analisis keterampilan gaya renang, penyelamatan kegawatdaruratan di air dan tindakan lanjutan di darat adalah sebagai berikut:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.
	1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
2	2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.	2.1.1. Menunjukkan perilaku sportif dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang. 2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikandalam melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.
	2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.2.2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak aktivitas renang.
	2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.3.1.Menunjukkan perilaku santun selama melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.
	2.4. Menunjukkankemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.4.1.Menunjukkan perilaku bekerjasama selama melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.
	2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.	2.5.2. Menunjukkan perilaku toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
	2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7. Menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.	2.6.1. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang. 2.7.1. Menunjukkan perilaku sadar diri saat menerima kekalahan dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang. 2.7.2. Menunjukkan perilaku tidak berlebihan saat menang dalam melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.
3	3.8. Menganalisa keterampilan empat gaya renang untuk memperbaiki keterampilan gerak, dan keterampilan renang penyelamatan/pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat.	3.8.1 Menganalisis keterampilan renang gaya bebas untuk memperbaiki keterampilan gerak 3.8.2 Menganalisis keterampilan renang gaya punggung untuk memperbaiki keterampilan gerak 3.8.3 Menganalisis keterampilan renang gaya dada untuk memperbaiki keterampilan gerak 3.8.4 Menganalisis keterampilan renang gaya kupu-kupu untuk memperbaiki keterampilan gerak. 3.8.5 Menganalisis keterampilan renang penyelamatan/ pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
4	4.8 Mempraktikkan keterampilan empat gaya renang, dan keterampilan renang penyelamatan/pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat (contoh: tindakan resusitasi jantung dan paru/RJP)	4.8.1 Mempraktikkan keterampilan renang gaya bebas. 4.8.2 Mempraktikkan keterampilan renang gaya punggung. 4.8.3 Mempraktikkan keterampilan renang gaya dada. 4.8.4 Mempraktikkan keterampilan renang gaya kupu-kupu. 4.8.5 Mempraktikkan keterampilan renang penyelamatan/ pertolongan kegawatdaruratan di air). 4.8.6. Mempraktikkan keterampilan penyelamatan/pertolongan kegawatdaruratan di air, serta tindakan lanjutan di darat (contoh: tindakan resusitasi jantung dan paru/RJP).

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1) Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2) Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran keterampilan gerak aktivitas renang.
3) Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama melakukan aktivitas keterampilan gerak aktivitas renang.
4) Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas renang (gaya bebas) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
5) Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas renang (gaya punggung) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
6) Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas renang (gaya dada) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

7) Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas renang (gaya kupu-kupu) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.
8) Menganalisis dan mempraktikkan keterampilan gerak aktivitas renang (keterampilan gaya renang, penyelamatan kegawatdaruratan di air dan tindakan lanjutan di darat) dengan menunjukkan nilai sportivitas, kerjasama, dan disiplin.

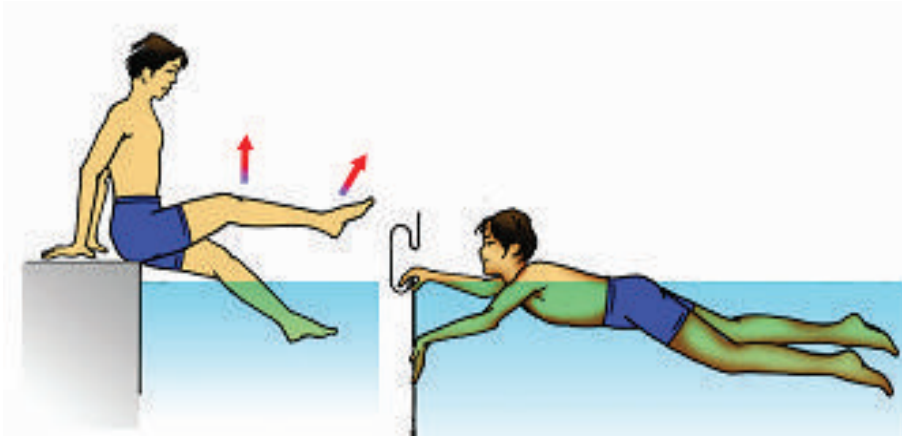
C. Aktivitas pembelajaran menganalisis keterampilan gaya renang, penyelamatan kegawatdaruratan di air dan tindakan lanjutan di darat

1. Pembelajaran Analisis Kategori Keterampilan Gerak mengapung di air

Alat/media: kolam renang, pelampung, alat-alat PPPK kolam renang
Tempat : Ruangan pinggir kolam/di kolam
Formasi : Individu/Berkelompok

a. **Tugaskan peserta didik masuk ke kolam dangkal (satu meter) untuk melakukan hal-hal sebagai berikut :**
   1) Berlutut dengan menggerak-gerakkan lengan di bawah permukaan air.

Gambar 8.1. Mengapung

2) Berpegangan pada pegangan khusus di sisi kolam untuk maju mundur serta menjauhi dan mendekati dinding.

Gambar 8.2 belajar mengapung dengan berpegangan tepi kolam

3) Mencari tangga masuk kolam yang terendam dalam air, meletakkan kedua tangan di atas permukaan tangga dengan menghadap ke bawah dan kepala menghadap ke dinding kolam, kemudian apungkan kaki terjulur ke belakang sehingga tubuh akan merasakan melayang di permukaan air, kemudian lakukan naik turun di anak tangga sebanyak 5-6 kali.

Gambar 8.3: Mengapung sambil berpegangan pada tangga kolam renang

4) Berpegangan di pinggir kolam renang, kemudian togok dan tungkai diluruskan/diangkat ke permukaan air, kemudian mengambang/mengapung dengan posisi telungkup, tangan lurus ke depan, dan kepala terangkat dari permukaan air.

b. Untuk dapat mengapung tugaskan kepada peserta didik melakukan hal-hal sebagai berikut :
    5) Tangan berpegangan pada tiang atau parit dinding kolam, angkat kaki hingga tubuh dalam posisi telungkup, dan gerakkan kedua kaki turun naik berulang-ulang maka tubuh merasakan mengambang di permukaan air.
    6) Berlatih mengapung dengan tangan memegang papan luncur masuk ke dalam air. Saat tangan memegang papan luncur, angkatlah kedua kaki hingga mengambang telungkup maka tubuh akan merasakan mengambang di permukaan air.
    7) Pertanyakan kepada peserta didik, apakah yang dimaksud dengan titik apung benda, kenapa badan kita bisa mengapung di air, dan pertanyaan lainnya yang terkait.
    8) Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan tersebut melalui praktik masuk ke dalam air, mengapung dan berenang.
    9) Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan dalam pengenalan air dan mengapung, kembangkan dengan berbagai variasi gerakan yang melibatkan anggota tubuh lain dalam bentuk permainan/perlombaan.
    10) Tekankan kepada peserta didik untuk melakukan gerakan itu dengan sungguh-sungguh, menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
    11) Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan pengenalan air dan mengapung, tugaskan mereka mengunakan variasi gerakan, dan juga tugaskan mereka untuk melakukan gerak mengapung sambil bergerak maju-mundur dan ke kiri – ke kanan.

2. Aktivitas Pembelajaran Analisis Gerak Renang (Gaya Bebas, Gaya Dada, Gaya Punggung, Gaya Kupu-kupu)

Aktivitas belajar siswa:
Alat/media: kolam renang, pelampung, alat-alat PPPK kolam renang
Tempat : Ruangan pinggir kolam/di kolam
Formasi : Individu/Berkelompok

a. Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan tangan dalam renang (Gaya Bebas, Gaya Dada, Gaya Punggung, Gaya Kupu-kupu) dengan benar dan baik.

b. Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan kaki gerak renang (Gaya Bebas, Gaya Dada, Gaya Punggung, Gaya Kupu-kupu) dengan benar dan baik.
c. Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan cara mengambil nafas gerak renang (Gaya Bebas, Gaya Dada, Gaya Punggung, Gaya Kupu-kupu) dengan benar dan baik.
d. Tugaskan peserta didik untuk melakukan kombinasi gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan ambil nafas dan koordinasi semuannya dalam renang (Gaya Bebas, Gaya Dada, Gaya Punggung, Gaya Kupu-kupu) dengan benar dan baik.
e. Tugaskan peserta didik untuk melakukan gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan ambil nafas menggunakan alat bantu seperti pelampung dan alat bantu lainnya dengan benar dan baik.
f. Pertanyakan kepada peserta didik, apakah yang dimaksud dengan gerakan *streamline*, resistor gerakan, gerak laju perenang, hambatan dalam berenang, pakaian yang sesuai untuk gerakan renang, dan pertanyaan lainnya yang terkait.
g. Tugaskan peserta didik untuk mengeksplorasi pertanyaan tersebut melalui praktik masuk ke dalam air, mengapung dan berenang.
h. Tekankan kepada peserta didik untuk melakukan gerakan itu dengan sungguh-sungguh, menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.
i. Setelah peserta didik merasakan ada kemajuan dalam pengenalan air dan mengapung, kembangkan dengan berbagai variasi gerakan yang melibatkan anggota tubuh lain dalam bentuk permainan/perlombaan.
j. Tentukan waktu yang digunakan atau gerakan yang harus dikuasai peserta didik.
k. Selama peserta didik melakukan eksplorasi gerak, guru menilai kemajuan yang diperoleh oleh peserta didik.

Variasi: setelah peserta didik teramati mengalami kemajuan pengenalan air dan mengapung dan berenang, tugaskan mereka mengunakan variasi gerakan, dan juga tugaskan mereka untuk melakukan gerak renang (Gaya Bebas, Gaya Dada, Gaya Punggung, Gaya Kupu-kupu) sambil bergerak maju atau arah lainnya.

Jenis keterampilan gerak dalam renang seperti gerakan kaki, gerakan tangan, sikap ambil nafas, koordinasi semuanya (gerakan tangan, gerakan kaki, gerakan tubuh, cara ambil nafas) dan kegawatdaruratan di air dapat dirancang untuk renang gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Guru dapat mengembangkannya lagi sesuai karakteristik dan kebutuhan peserta didik.

3. Aktivitas pembelajaran menganalisis penyelamatan kegawatdaruratan di air

Peserta didik diarahkan untuk membaca dan mempelajari materi yang telah disajikan di atas, mulai dari menganalisis Keterampilan Penyelamatan Kegawat darutan di Air (tenggelam, kram dan tindak lanjut), kemudian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

a. Tugaskan peserta didik membuat kelompok 5-6 orang.
b. Tugaskan membentuk ketua kelompok secara demokratis.
c. Tugaskan peserta didik untuk mengamati dan mencari segala sesuatu yang berhubungan dengan tenggelam, kram dan tindak lanjut penyelamatan di darat dari berbagai sumber, baik di internet, buku, majalah, surat kabar dan sebagainya.
d. Tugaskan peserta didik berdiskusi dengan teman satu kelompok tentang tenggelam, kram dan tindak lanjut. Usahakan setiap anggota kelompok memberikan pendapatnya/pengalamannya.
e. Tugaskan peserta didik berdiskusi dengan menerapkan nilai kerjasama, toleransi, santun, dan displin.
f. Tugaskan peserta didik berkelompok dan berdiskusi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Guru bertugas mengevaluasi tentang kegiatan siswa tersebut.
g. Tugaskan peserta didik membuat urutan dan penjelasan tentang tenggelam, kram dan tindak lanjut dalam bentuk tulisan. Usahakan ditambahkan foto atau video mendidik yang berhubungan.
h. Tentukan waktu yang digunakan peserta didik.
i. Tugaskan peserta didik mempresentasikan hasil diskusi tersebut di depan kelas dengan mengikuti pentunjuk yang ditentukan guru.

4. Aktivitas pembelajaran menganalisis penyelamatan tindakan lanjutan di darat.

Cobalah kalian baca dan pelajari materi yang telah disajikan di atas, mulai dari Keterampilan Tindakan Penyelamatan Lanjutan di Darat, kemudian lakukan aktivitas belajar berikut ini:

a. Tugaskan peserta didik membuat kelompok 5-6 orang.
b. Tugaskan membentuk ketua kelompok secara demokratis.
c. Tugaskan peserta didik mengamati dan mencari segala sesuatu yang berhubungan dengan Keterampilan Tindakan Penyelamatan Lanjutan di Darat dari berbagai sumber, baik di internet, buku, majalah, surat kabar dan sebagainya.

d. Tugaskan peserta didik berdiskusi dengan teman satu kelompok tentang Keterampilan Tindakan Penyelamatan Lanjutan di Darat. Usahakan setiap anggota kelompok memberikan pendapatnya/ berkontribusi dalam diskusi.
e. Tugaskan peserta didik berdiskusi dengan penuh kesungguhan, menerapkan nilai sportifitas, tanggung jawab, kerjasama, toleransi, santun, dan displin.
f. Tugaskan peserta didik berkelompok dan berdiskusi tentang kegiatan yang baru saja dilakukan. Guru bertugas mengevaluasi tentang kegiatan siswa tersebut.
g. Tentukan batas waktu berdiskusi atau presentasi.
h. Tugaskan peserta didik membuat urutan dan penjelasan tentang Keterampilan Tindakan Penyelamatan Lanjutan di Darat. Usahakan ditambahkan foto atau video mendidik yang berhubungan.
i. Tugaskan peserta didik mempresentasikan hasil diskusi tersebut di depan kelas dengan mengikuti pentunjuk yang ditentukan guru.

5. Pembelajaran menggunakan model *Problem Based Learning* (PBL)yaitu pembelajaran yang menggunakan masalah nyata yang tidak terstruktur (ill-structured) dan bersifat terbuka (open-ended) sebagai konteks atau sarana bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah dan berpikir kritis serta membangun pengetahuan baru. Tujuanutama bukanlah penyampaian sejumlah besar fakta kepada peserta didik, melainkan pada pengembangan kemampuan peserta didik untuk berpikir kritis, menyelesaikan masalah, dan sekaligus mengembangkan pengetahuannya. Juga mengembangkan kemandirian, keterampilan teknik/sosial peserta didik.

D. Pelaksanan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah menganalisis keterampilan gaya renang, penyelamatan kegawatdaruratan di air dan tindakan lanjutan di darat, peserta didik mengerjakan tugas kelompok dengan penuh rasa tanggungjawab menjawab berbagai pertanyaan berbentuk tertulis, lisan maupun penugasanyang berhubungan dengan analisis dan konsep keterampilan gerak renang. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan.

No	Butir pertanyaan	Kriteria Penskoran			
		1	2	3	4
	Jelaskan cara melakukan keterampilan gerak aktivitas renang(gaya bebas).				
	Jelaskan cara melakukan gerak keterampilan aktivitas renang (gaya dada).				
	Jelaskan cara melakukan pembelajaran keterampilan gerak renang gaya punggung.				
	Jelaskan dampak aktivitas keterampilan gerak renang yang anda lakukan terhadap kebugaran jasmani.				
	Jelaskan keterampilan gaya renang, penyelamatan kegawatdaruratan di air dan tindakan lanjutan di darat.				
	…				
	Jumlah Skor				

Keterangan:

Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas
Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas
Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas
Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah soal yang diberikan}}$$

2. Penilaian Keterampilan

a. Tes praktik adalah penilaian yang menuntut respon berupa keterampilan melakukan suatu aktivitas atau perilaku sesuai dengan tuntutan kompetensi.Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan proses suatu gerakan (penilaian proses). Tugaskan peserta didik untuk melakukan teknik dan analisa gerakan tentang materi menganalisis keterampilan gaya renang, penyelamatan kegawatdaruratan di air dan tindakan lanjutan di darat, kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan.
Berikut contoh rubrik penilaian keterampilan:

NO	NAMA SISWA	KETERAMPILAN GERAKAN RENANG				KETERAMPILAN KEGAWATDARURATAN DI AIR				KETERAMPILAN TINDAKAN LANJUTAN DI DARAT				Jumlah skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor:
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Keterampilan yang dinilai}}$$

b. Projek adalah tugas-tugas belajar (*learning tasks*) yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu.Tugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan diskusi dan presentasi tentang materi menganalisis keterampilan gaya renang, penyelamatan kegawatdaruratan di air dan tindakan lanjutan di darat secara pribadi maupun kelompok dalam kertas kerja.
c. Penilaian portofolio adalah penilaian yang dilakukan dengan cara menilai kumpulan seluruh karya peserta didik dalam bidang tertentu yang bersifat reflektif-integratif untuk mengetahui minat, perkembangan, prestasi, dan/atau kreativitas peserta didik dalam kurun waktu tertentu. Karya tersebut dapat berbentuk tindakan nyata yang mencerminkan kepedulian peserta didik terhadap lingkungannya.Tugaskan peserta didik untuk membuat laporan lengkap tentang materi menganalisis keterampilan gaya renang, penyelamatan kegawatdaruratan di air dan tindakan lanjutan di darat secara individu.

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak aktivitas renang. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

Skor:
4= Sangat Baik
3= Baik
2= Cukup
1= Kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Sikap yang dinilai}}$$

,

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut:

<table>
<tr><th rowspan="3">No</th><th rowspan="3">Nama siswa</th><th colspan="6">Aspek penilaian</th></tr>
<tr><th colspan="2">Pengetahuan (P)</th><th colspan="2">Keterampilan (K)</th><th colspan="2">Sikap (S)</th></tr>
<tr><th>Skor</th><th>Huruf</th><th>Capaian Optimum</th><th>Huruf</th><th>Modus</th><th>Predikat</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut:

<table>
<tr><th colspan="2">Sikap</th><th colspan="2">Pengetahuan</th><th colspan="2">Keterampilan</th></tr>
<tr><th>Modus</th><th>Predikat</th><th>Skor Rerata</th><th>Huruf</th><th>Capaian Optimum</th><th>Huruf</th></tr>
<tr><td rowspan="2">4,00</td><td rowspan="2">SB
(Sangat Baik)</td><td>3,85 – 4,00</td><td>A</td><td>3,85 – 4,00</td><td>A</td></tr>
<tr><td>3,51 – 3,84</td><td>A-</td><td>3,51 – 3,84</td><td>A-</td></tr>
<tr><td rowspan="3">3,00</td><td rowspan="3">B
(Baik)</td><td>3,18 – 3,50</td><td>B+</td><td>3,18 – 3,50</td><td>B+</td></tr>
<tr><td>2,85 – 3,17</td><td>B</td><td>2,85 – 3,17</td><td>B</td></tr>
<tr><td>2,51 – 2,84</td><td>B-</td><td>2,51 – 2,84</td><td>B-</td></tr>
<tr><td rowspan="3">2,00</td><td rowspan="3">C
(Cukup)</td><td>2,18 – 2,50</td><td>C+</td><td>2,18 – 2,50</td><td>C+</td></tr>
<tr><td>1,85 – 2,17</td><td>C</td><td>1,85 – 2,17</td><td>C</td></tr>
<tr><td>1,51 – 1,84</td><td>C-</td><td>1,51 – 1,84</td><td>C-</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1,00</td><td rowspan="2">K
(Kurang)</td><td>1,18 – 1,50</td><td>D+</td><td>1,18 – 1,50</td><td>D+</td></tr>
<tr><td>1,00 – 1,17</td><td>D</td><td>1,00 – 1,17</td><td>D</td></tr>
</table>

E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan:

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	Aktivitas renang	Renang gaya bebas	Keterampilan koordinasi renang gaya bebas	2,67	Pengugasan renang gaya bebas di luar jam pelajaran/di rumah secara berkelompok, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	2,34	3,25	Terlampaui

BAB 9

PEMBELAJARAN MEMAHAMI PERATURAN PERUNDANGAN DAN KONSEKUENSI HUKUM PENYALAHGUNAAN NARKOBA DAN PSIKOTROPIKA

Bab ini membahas tentang peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika, guru dapat melakukan pembelajaran sesuai dengan kondisi sekolah, karakteristik peserta didik, dan lingkungan budaya sekolah masing-masing.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika adalah sebagai berikut:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan memahami peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1	1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan memahami peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika.
2	2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikandalam memahami peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika. 2.3.1. Menunjukkan perilaku santun selama belajar memahami peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika. 2.4.1. Menunjukkan perilaku bekerjasama selama belajar memahami peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika. 2.5.1. Menunjukkan perilaku toleransi selama belajar memahami peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika. 2.6.1. Menunjukkan perilaku disiplin selama belajar memahami peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.9 Memahami berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika.	3.9.1 Menjelaskan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika. 3.9.2 Menjelaskan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna NARKOBA dan psikotropika. 3.9.3 Menjelaskan peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengedar NARKOBA dan psikotropika.
4	4.9 Menyajikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika.	4.9.1 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar NARKOBA dan psikotropika. 4.9.2 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna NARKOBA dan psikotropika. 4.9.3 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengedar NARKOBA dan psikotropika.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan selama belajar memahami peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama belajar memahami peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika.
4. Menjelaskan dan mempresentasikan peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
5. Menjelaskan dan mempresentasikan peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi pengguna dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
6. Menjelaskan dan mempresentasikan peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi pengedar dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Aktivitas Pembelajaran Memahami Peraturan Perundangan Pengguna Narkoba dan Psikotropika

Alat : Laptop, LCD, buku, alat tulis
Tempat : kelas atau ruangan
Formasi : berkelompok

1) Tugaskan kepada peserta didik untuk membuat kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 6 orang, kemudian tugaskan juga peserta didik untuk menentukan 3 orang sebagai penelaah/untuk memahami Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 tahun 2009 tentang Narkoba terutama Peraturan Perundangan Pengguna, 3 orang untuk menyusun daftar pertanyaan tentang undang-undang tersebut.
2) Tugaskan kepada peserta didik untuk memahami undang-undang tersebut terutama Peraturan Perundangan Pengguna narkoba tiap bab atau pasal atau pembagian tugas menurut kriteria lainnya.
3) Tugaskan kepada peserta didik dalam pembagian tugas masing-masing mencoba membuat daftar pemahaman tiap kata, kalimat, paragraph, tema yang menurut peserta didik belum dipahami termasuk dalam membuat daftar pertanyaannnya.
4) Tentukan waktu untuk memahami peraturan/perundangan atau tergantung dengan banyaknya permasalahan dalam tiap bab atau pasal.

5) Tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan pergantian peran memahami, membuat pertanyaan, dan lainnya yang diperlukanagar memberikan kesempatan pada semuanya.
6) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah agar memudahkan untuk memahami atau membuat pertanyaan tentang peraturan perundangan tersebut? Apakah fungsi pemahaman peraturan perundangan bagi peserta didik?
7) Tekankan kepada peserta didik untuk melakukan tugas memahami/ membuat daftar pertanyaan itu dengan sungguh-sungguh dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.

2. Aktivitas pembelajaran Memahami Peraturan Perundangan Pengedar Narkoba dan Psikotropika

Alat : Laptop, LCD, buku, alat tulis
Tempat : kelas atau ruangan
Formasi : berkelompok

1) Tugaskan kepada peserta didik untuk membuat kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 6 orang, kemudian tugaskan juga peserta didik untuk menentukan 3 orang sebagai penelaah/untuk memahami Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 tahun 2009 tentang Narkoba terutama Peraturan Perundangan Pengedar, 3 orang untuk menyusun daftar pertanyaan tentang undang-undang tersebut.
2) Tugaskan kepada peserta didik untuk memahami undang-undang tersebut terutama Peraturan Perundangan Pengedar narkoba tiap bab atau pasal atau pembagian tugas menurut kriteria lainnya.
3) Tugaskan kepada peserta didik dalam pembagian tugas masing-masing mencoba membuat daftar pemahaman tiap kata, kalimat, paragraph, tema yang menurut peserta didik belum dipahami termasuk dalam membuat daftar pertanyaannnya.
4) Tentukan waktu untuk memahami peraturan/perundangan atau tergantung dengan banyaknya permasalahan dalam tiap bab atau pasal.
5) Tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan pergantian peran memahami, membuat pertanyaan, dan lainnya yang diperlukan agar memberikan kesempatan pada semuanya.
6) Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah agar memudahkan untuk memahami atau membuat pertanyaan tentang peraturan perundangan tersebut? Apakah fungsi pemahaman peraturan perundangan bagi peserta didik?

7) Tekankan kepada peserta didik untuk melakukan tugas memahami/ membuat daftar pertanyaan itu dengan sungguh-sungguh dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.

3. Aktivitas Pembelajaran memahami konsekuensi hukum pengguna dan pengedar narkoba dan psikotropika.

Pembelajaran memahami peraturan perundangan dan konsekuensi hukum pengedar narkoba dan psikotropika dapat dilakukan dengan aktivitas berkelompok sebagai berikut:

Aktivitas Belajar berkelompok

Alat : Laptop, LCD Projektor, buku, alat tulis

Tempat : kelas atau ruangan yang memenuhi persyaratan untuk pembelajaran

Formasi : berkelompok

a. Tugaskan kepada peserta didik untuk membuat kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 6 orang, kemudian tugaskan juga peserta didik untuk menentukan 3 orang sebagai penelaah/untuk memahami Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 tahun 2009 tentang Narkoba terutama Konsekuensi Hukum pengguna dan Pengedar, 3 orang untuk menyusun daftar pertanyaan tentang undang-undang tersebut.
b. Tugaskan kepada peserta didik untuk memahami undang-undang tersebut terutama Konsekuensi Hukum pengguna dan Pengedar narkoba tiap bab atau pasal atau pembagian tugas menurut kriteria lainnya.
c. Tugaskan kepada peserta didik dalam pembagian tugas masing-masing mencoba membuat daftar pemahaman tiap kata, kalimat, paragraph, tema yang menurut peserta didik belum dipahami termasuk dalam membuat daftar pertanyaannnya.
d. Tentukan waktu untuk memahami Konsekuensi Hukum pengguna dan Pengedar atau tergantung dengan banyaknya permasalahan dalam tiap bab atau pasal.
e. Tugaskan kepada peserta didik untuk melakukan pergantian peran memahami, membuat pertanyaan, dan lainnya yang diperlukan agar memberikan kesempatan pada semuanya.
f. Pertanyakan kepada peserta didik: Bagaimanakah agar memudahkan untuk memahami atau membuat pertanyaan tentang Konsekuensi Hukum pengguna dan Pengedar tersebut? Apakah fungsi pemahaman peraturan perundangan bagi peserta didik?

g. Tekankan kepada peserta didik untuk melakukan tugas memahami/ membuat daftar pertanyaan itu dengan sungguh-sungguh dengan menerapkan nilai sportivitas, kerjasama, toleransi, dan disiplin.

Variasi: Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta sarana prasarana yang tersedia di sekolah.

Pembelajaran juga dapat menggunakan model *Problem Based Learning* (PBL)yaitu pembelajaran yang menggunakan masalah nyata yang tidak terstruktur (*ill-structured*) dan bersifat terbuka (*open-ended*) sebagai konteks atau sarana bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah dan berpikir kritis serta membangun pengetahuan baru.Tujuan utama bukanlah penyampaian sejumlah besar fakta kepada peserta didik, melainkan pada pengembangan kemampuan peserta didik untuk berpikir kritis, menyelesaikan masalah, dan sekaligus mengembangkan pengetahuannya. Juga mengembangkan kemandirian, keterampilan teknik/sosial peserta didik.

D. Pelaksanaan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi memahami peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika, para peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggungjawabserta menjawab berbagai pertanyaan berbentuk tertulis, lisan maupun penugasanyang berhubungan dengan memahami peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba/psikotropikauntuk dikumpulkan menjadi fortopolio. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan.

No	Butir pertanyaan	Jawaban			
		1	2	3	4
	Jelaskan apa yang dimaksud dengan narkoba dan psikotropika?				
	Jelaskan dan berikan contoh penggolongan narkoba dan psikotropika?				

	Jelaskan apa yang dimaksud dengan Zat Aditif dan golongannya?				
	Apa saja dampak yang ditimbulkan karena penyalahgunaan narkoba dan psikotropika?				
	Bagaimanakah dampak narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan tubuh manusia?				
	Jelaskan dampak sosial penyalahgunaan narkoba dan psikotropika?				
	Jelaskan perubahan-perubahan yang timbul karena penyalahgunaan narkoba dan psikotropika?				
	Bagaimanakah upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba dan psikotropika terhadap diri sendiri, keluarga, dan lingkungan?				
	Bagaimanakah upaya penanggulangan penyalahgunaan narkoba dan psikotropika?				
	Bagaimana dampak pelaksanaan peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika bagi pengguna maupun pengedar?				
	Dst				
	Jumlah Skor				

Keterangan:
Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas
Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas
Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas
Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah soal yang diberikan}}$$

Projek adalah tugas-tugas belajar (*learning tasks*) yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu.Tugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan diskusi dan presentasi tentang materi memahami peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika secara pribadi maupun kelompok dalam selembar kertas kerja.

Penilaian portofolio adalah penilaian yang dilakukan dengan cara menilai kumpulan seluruh karya peserta didik dalam bidang tertentu yang bersifat reflektif-integratif untuk mengetahui minat, perkembangan, prestasi, dan/atau kreativitas peserta didik dalam kurun waktu tertentu. Karya tersebut dapat berbentuk tindakan nyata yang mencerminkan kepedulian peserta didik terhadap lingkungannya.Tugaskan peserta didik untuk membuat laporan lengkap tentang materi memahami peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika (sejarah ditemukannya narkoba, penyebarannya, penyebab, pencegahan, pengobatan) secara individu.

2. Penilaian Keterampilan

Tes pengamatan adalah penilaian yang dilakukan melalui pengamatan berupa keterampilan melakukan suatu aktivitas atau perilaku sesuai dengan tuntutan kompetensi.Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap keterampilan berdiskusi dan presentasi. Penilaian dilakukan selama peserta didik melakukan diskusi dan presentasi tentang materi memahami peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika, kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan seperti contoh berikut:

NO	NAMA SISWA	KEAKTIFAN MENGEMUKAKAN PENDAPAT				KEAKTIFAN BERTANYA				KEAKTIFAN MENJAWAB				Jumlah skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor:
4= Penampilan Sangat Baik
3= Penampilan Baik
2= Penampilan Cukup
1= Penampilan Kurang

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Keterampilan yang dinilai}}$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran aktivitas gerak aktivitas renang. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

Skor:
4= Sangat Baik
3= Baik
2= Cukup
1= Kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Sikap yang dinilai}}$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut:

No	Nama siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut:

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan:

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	Pengetahuan	Peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika	Memahami dampak pelaksanaan peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika terhadap pengguna/ pengedar.	2,67	Penugasan pemberian soal tentang dampak pelaksanaan peraturan perundangan dan konsekuensi hukum penyalahgunaan narkoba dan psikotropika terhadap pengguna/ pengedar di luar jam pelajaran/ di rumah, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	2,34	3,25	Terlampaui

BAB 10

PEMBELAJARAN MEMAHAMI PENCEGAHAN PERILAKU TERKAIT YANG MENUJU SEXUALLY TRANSMITTED DISEASES(STDS), AIDS, DAN KEHAMILAN

Bab ini membahas tentang pencegahan perilaku terkait yang menuju *Sexually Transmitted Diseases* (*STDS*), AIDS, dan kehamilan, guru dapat melakukan pembelajaran sesuai dengan kondisi sekolah, karakteristik peserta didik, dan lingkungan budaya sekolah masing-masing.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran memahami pencegahan perilaku terkait yang menuju *Sexually Transmitted Diseases* (*STDS*), AIDS, dan kehamilan adalah sebagai berikut:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan memahami pencegahan perilaku terkait yang menuju Sexually *Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1	1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1. Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan memahami pencegahan perilaku terkait yang menuju *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan.
2	2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan dalam memahami pencegahan perilaku terkait yang menuju *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan. 2.3.1. Menunjukkan perilaku santun selama belajar memahami pencegahan perilaku terkait yang menuju *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan. 2.4.1.Menunjukkan perilaku bekerjasama selama belajar pencegahan perilaku terkait yang menuju Sexually Transmitted Diseases (STDS), AIDS, dan kehamilan. 2.5.1. Menunjukkan perilaku toleransi selama belajar memahami pencegahan perilaku terkait yang menuju *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan. 2.6.1. Menunjukkan perilaku disiplin selama belajar memahami *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS,

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.10.Memahami beberapa faktor yang dapat mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (*Sexualilly Trannsmited Diseases*), AIDS dan kehamilan.	3.11.1. Menjelaskan Sexually Transmitted Diseases (STDS) dan perilaku terkait. 3.11.2. Menjelaskan HIV/AIDS dan perilaku terkait. 3.11.3. Menjelaskan tentang kehamilan dan perilaku terkait.
4	4.11. Menyajikan berbagai upaya untuk mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (*Sexually Transmitted Diseases*) AIDS dan kehamilan.	4.11.1. Mendiskusikan dan mempresentasikan berbagai upaya untuk mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (Sexually Transmitted Diseases) AIDS dan kehamilan. 4.11.2. Mendiskusikan dan mempresentasikan berbagai upaya untuk mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada STDS (Sexually Transmitted Diseases). 4.11.3. Mendiskusikan dan mempresentasikan berbagai upaya untuk mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada AIDS. 4.11.4. Mendiskusikan dan mempresentasikan berbagai upaya untuk mencegah perilaku terkait yang menjurus kepada kehamilan diluar nikah.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan selama belajar memahami STDS (*Sexualilly Trannsmited Diseases*), AIDS dan kehamilan.
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama belajar memahami STDS (*Sexualilly Trannsmited Diseases*), AIDS dan kehamilan.
4. Menjelaskan, mendiskusikan, dan mempresentasikan bahaya STDS (*Sexualilly Trannsmited Diseases*), AIDS dan kehamilan terhadap tubuh dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
5. Menjelaskan, mendiskusikan, dan mempresentasikan pola penularan STDS (*Sexualilly Trannsmited Diseases*), AIDS dan kehamilan dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
6. Menjelaskan, mendiskusikan, dan mempresentasikan cara pencegahan STDS (*Sexualilly Trannsmited Diseases*), AIDS dan kehamilandiluar nikah dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Aktivitas pembelajaranmemahami pencegahan perilaku terkait yang menuju *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan Kehamilan

Pembelajaran memahami pencegahan perilaku terkait yang menuju *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan dapat dilakukan dengan aktivitas sebagai berikut:

Alat/media : Komputer/laptop dan LCD Projektor
Tempat : Ruangan kelas
Formasi : berkelompok

a. Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang untuk setiap kelompok.
b. Tugaskan kepada peserta didik untuk menentukan ketua kelompoknya secara demokratis.

c. Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dengan teman satu kelompok tentang pencegahan perilaku terkait yang menuju *Sexually Transmitted Diseases*(STDS), AIDS, dan kehamilan seperti yang terdapat dalam buku siswa.
d. Tugaskan peserta didik untuk berdikusi dalam kelompok dengan menerapkan nilai kerjasama, toleransi, santun, dan displin.
e. Tugaskan peserta didik untuk membuat urutan dan penjelasan pencegahan perilaku terkait yang menuju *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan dalam media komputer dengan menggunakan program power point presentation.
f. Agar kreativitas para peserta didik tumbuh, tugaskan mereka untuk menambahkan foto atau video mendidik yang berhubungan dengan presentasinya.
g. Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas dengan aturan-aturan tertentu.
h. Selama peserta didik presentasi dan diskusi, guru menilai peserta didik yang aktif dan mendorong yang tidak aktif untuk bertanya dan menjawab.

Variasi: Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta sarana prasarana yang tersedia di sekolah.

Pembelajaran dapat menggunakan model *Problem Based Learning* (PBL)yaitu pembelajaran yang menggunakan masalah nyata yang tidak terstruktur (*ill-structured*) dan bersifat terbuka (*open-ended*) sebagai konteks atau sarana bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah dan berpikir kritis serta membangun pengetahuan baru.Tujuan utama bukanlah penyampaian sejumlah besar fakta kepada peserta didik, melainkan pada pengembangan kemampuan peserta didik untuk berpikir kritis, menyelesaikan masalah, dan sekaligus mengembangkan pengetahuannya. Juga mengembangkan kemandirian, keterampilan teknik/sosial peserta didik.

D. Pelaksanaan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi memahami *Sexually Transmitted Diseases*(STDS), AIDS, dan kehamilan, para peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggungjawab dengan menjawab berbagai

pertanyaan berbentuk tertulis, lisan maupun penugasan yang berhubungan dengan *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan untuk dikumpulkan menjadi fortopolio. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan

No	Butir pertanyaan	Jawaban			
		1	2	3	4
	Jelaskan bahaya *Sexually Transmitted Disease* (STDS), AIDS, dan kehamilan tidak dikehendaki.				
	Bagaimana cara penularan *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan tidak dikehendaki?				
	Bagaimanakah gejala-gejala seseorang yang tertular penyakit *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan tidak dikehendaki?				
	Bagaimana proses perjalanan penularan penyakit *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan tidak dikehendaki?				
	Jelaskan siapa saja yang beresiko tertular penyakit *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan tidak dikehendaki?				
	Hal-hal apa saja yang tidak menularkan *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan tidak dikehendaki?				
	Jelaskan cara pencegahan penyakit *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan tidak dikehendaki.				
	dan seterunya ...				
	Jumlah Skor				

Keterangan:
Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas
Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas
Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas
Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah soal yang diberikan}}$$

Projek adalah tugas-tugas belajar (*learning tasks*) yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu. Tugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan diskusi dan presentasi tentang materi memahami *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan tidak dikehendaki secara pribadi maupun kelompok dalam selembar kertas kerja.

Penilaian portofolio adalah penilaian yang dilakukan dengan cara menilai kumpulan seluruh karya peserta didik dalam bidang tertentu yang bersifat reflektif-integratif untuk mengetahui minat, perkembangan, prestasi, dan/atau kreativitas peserta didik dalam kurun waktu tertentu. Karya tersebut dapat berbentuk tindakan nyata yang mencerminkan kepedulian peserta didik terhadap lingkungannya. Tugaskan peserta didik untuk membuat laporan lengkap tentang materi memahami *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan tidak dikehendaki (sejarah ditemukannya penyakit, penularannya, penyebab, pencegahan, pengobatan) secara individu.

2. Penilaian Keterampilan

Tes pengamatan adalah penilaian yang dilakukan melalui pengamatan keterampilan melakukan suatu aktivitas atau perilaku sesuai dengan tuntutan kompetensi. Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap keterampilan berdiskusi dan presentasi. Penilaian dilakukan selama peserta didik berdiskusi dan presentasi tentang materi memahami *Sexually Transmitted Diseases* (STDS), AIDS, dan kehamilan tidak dikehendaki, kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan seperti contoh berikut:

NO	NAMA SISWA	KEAKTIFAN MENGEMUKAKAN PENDAPAT				KEAKTIFAN BERTANYA				KEAKTIFAN MENJAWAB				Jumlah skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor:
4= Kurang
3= Cukup
2= Baik
1= Sangat Baik

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Keterampilan yang dinilai}}$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik berdiskusi dan presentasi. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

Skor:
4= Sangat Baik
3= Baik
2= Cukup
1= Kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Sikap yang dinilai}}$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut:

No	Nama siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut:

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan:

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	Pengetahuan	Penyakit STDS, HIV/AIDS, kehamilan diluar nikah	Memahami Memahami Bahaya STDS, HIV/AIDS, kehamilan diluar nikah	2,67	Penugasan pemberian soal tentang bahaya HIV/ AIDS, STDS, kehamilan tidak dikehendaki di luar jam pelajaran/ di rumah, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	2,34	3,25	Terlampaui

BAB 11

PEMBELAJARAN MEMAHAMI DAMPAK DAN PENANGGULANGAN PENYAKIT MENULAR SEKSUAL (PMS)

Bab ini membahas tentang memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS), guru dapat melakukan pembelajaran sesuai dengan kondisi sekolah, karakteristik peserta didik, dan lingkungan budaya sekolah masing-masing.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran

Kompetensi dasar dan indikator pembelajaran memahami dampak seks bebas adalah sebagai berikut:

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
1	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1. Menggunakan tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai dengan memahami dampak dan penanggulangan penyakit menular seksual (PMS).
	1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.	1.2.1.Memelihara dan membina tubuh sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta dengan memahami dampak dan penanggulangan penyakit menular seksual (PMS).

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
2	2.2. Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.	2.2.1. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan dalam memahami dampak dan penanggulangan penyakit menular seksual (PMS). 2.2.2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran dalam memahami dampak dan penanggulangan penyakit menular seksual (PMS).
	2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.3.1.Menunjukkan perilaku santun selama belajar memahami dampak dan penanggulangan penyakit menular seksual (PMS).
	2.4. Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.4.1.Menunjukkanperilaku bekerjasama selama belajar memahami dampak dan penanggulangan penyakit menular seksual (PMS).
	2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.	2.5.1.Menunjukkan perilaku toleransi selama belajar memahami dampak dan penanggulangan penyakit menular seksual (PMS).
	2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	2.6.1.Menunjukkan perilaku disiplin selama belajar memahami dampak dan penanggulangan penyakit menular seksual (PMS).

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3	3.10.Memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat.	3.10.1.Menjelaskan penyebab terjadinya Penyakit Menular Seksual (PMS). 3.10.2.Menjelaskan dampak Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. 3.10.3.Menjelaskan pencegahan Penyakit Menular Seksual (PMS).
4	4.10.Menyajikan dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat.	4.10.1. Mendiskusikan dan mempresentasikan penyebab terjadinya Penyakit Menular Seksual (PMS). 4.10.2. Mendiskusikan dan mempresentasikan dampak Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. 4.10.3. Mendiskusikan dan mempresentasikan Pencegahan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Menunjukkan perilaku bertanggungjawab terhadap tugas yang diberikan selama belajar memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS).
3. Menunjukkan perilaku santun, kerjasama dan toleransi selama belajar dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS).

4. Menjelaskan dan mempresentasikan penyebab terjadinya, dampak, dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS)dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
5. Menjelaskan dan mempresentasikan dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.
6. Menjelaskan dan mempresentasikan pencegahan, dampak, dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) dengan menunjukkan nilai kerjasama dan disiplin.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Aktivitas PembelajaranMemahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS)

Pembelajaran memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS)dapat dilakukan dengan aktivitas berkelompok sebagai berikut:

Alat/media : Komputer/laptop dan LCD Projektor
Tempat : Ruangan kelas
Formasi : berkelompok

a. Tugaskan peserta didik untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang untuk setiap kelompok.
b. Tugaskan kepada peserta didik untuk menentukan ketua kelompoknya secara demokratis.
c. Tugaskan peserta didik untuk berdiskusi dengan teman satu kelompok tentang penyebab, dampak, dan pencegahan Penyakit Menular Seksual (PMS) seperti yang terdapat dalam buku siswa.
d. Tugaskan peserta didik untuk berdikusi dalam kelompok dengan menerapkan nilai kerjasama, toleransi, santun, dan displin.
e. Tugaskan peserta didik untuk membuat urutan dan penjelasan penyebab, dampak, dan pencegahan Penyakit Menular Seksual (PMS) dalam media komputer dengan menggunakan program power point presentation.
f. Agar kreativitas para peserta didik tumbuh, tugaskan mereka untuk menambahkan foto atau video yang berhubungan dengan presentasinya.
g. Tugaskan peserta didik untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas dengan aturan-aturan tertentu.
h. Selama peserta didik presentasi dan diskusi, guru menilai peserta didik yang aktif dan mendorong yang tidak aktif untuk bertanya dan menjawab.

Variasi: Agar kegiatan menarik bagi peserta didik, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh guru sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik serta sarana prasarana yang tersedia di sekolah.

Metode pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL)yaitu pembelajaran yang menggunakan masalah nyata yang tidak terstruktur (*ill-structured*) dan bersifat terbuka (*open-ended*) sebagai konteks atau sarana bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah dan berpikir kritis serta membangun pengetahuan baru.Tujuan utama bukanlah penyampaian sejumlah besar fakta kepada peserta didik, melainkan pada pengembangan kemampuan peserta didik untuk berpikir kritis, menyelesaikan masalah, dan sekaligus mengembangkan pengetahuannya. Juga mengembangkan kemandirian, keterampilan teknik/sosial peserta didik.

D. Pelaksanaan Penilaian

1. Penilaian Pengetahuan

Setelah mempelajari materi memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS), peserta didik mengerjakan tugas dengan penuh rasa tanggungjawab dengan menjawab berbagai pertanyaan berbentuk tertulis, lisan maupun penugasan yang berhubungan dengan dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) untuk dikumpulkan menjadi portopolio. Berikut contoh rubrik untuk penilaian pengetahuan.

No	Butir pertanyaan	Jawaban			
		1	2	3	4
	Jelaskan faktor-faktor penyebab terjadinya Penyakit Menular Seksual (PMS) di kalangan remaja.				
	Jelaskan dampak Penyakit Menular Seksual (PMS), baik terhadap diri sendiri, keluarga, maupun masyarakat.				
	Bagaimanakah cara kita terhindar dari perilaku Penyakit Menular Seksual (PMS)?				
	Apa saja yang bisa kamu lakukan untuk mencegah Penyakit Menular Seksual (PMS)?				
	dan seterusnya...				
	Jumlah Skor				

Keterangan:
Nilai 1 : jika komponen jawaban kurang secara kualitas dan kuantitas
Nilai 2 : jika komponen jawaban cukup secara kualitas dan kuantitas
Nilai 3 : jika komponen jawaban baik secara kualitas dan kuantitas
Nilai 4 : jika komponen jawaban sangat baik secara kualitas dan kuantitas

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah soal yang diberikan}}$$

Projek adalah tugas-tugas belajar (*learning tasks*) yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu.Tugaskan peserta didik untuk membuat kesimpulan diskusi dan presentasi tentang materi memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) secara pribadi maupun kelompok dalam selembar kertas kerja.

Penilaian portofolio adalah penilaian yang dilakukan dengan cara menilai kumpulan seluruh karya peserta didik dalam bidang tertentu yang bersifat reflektif-integratif untuk mengetahui minat, perkembangan, prestasi, dan/atau kreativitas peserta didik dalam kurun waktu tertentu. Karya tersebut dapat berbentuk tindakan nyata yang mencerminkan kepedulian peserta didik terhadap lingkungannya. Tugaskan peserta didik untuk membuat laporan lengkap (sejarah ditemukannya penyakit, penularannya, penyebab, pencegahan, pengobatan) tentang materi memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS) secara individu.

2. Penilaian Keterampilan

Tes pengamatan adalah penilaian yang dilakukan melalui pengamatan keterampilan melakukan suatu aktivitas atau perilaku sesuai dengan tuntutan kompetensi.Penilaian aspek keterampilan dilakukan terhadap keterampilan berdiskusi dan presentasi. Penilaian dilakukan selama peserta didik berdiskusi dan presentasi tentang materi memahami dampak dan penanggulangan Penyakit Menular Seksual (PMS), kemudian buatlah rubrik penilaian keterampilan seperti contoh berikut:

NO	NAMA SISWA	KEAKTIFAN MENGEMUKAKAN PENDAPAT				KEAKTIFAN BERTANYA				KEAKTIFAN MENJAWAB				Jumlah skor
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
2														
3														
...	....													

Skor:
4= Kurang
3= Cukup
2= Baik
1= Sangat Baik

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Keterampilan yang dinilai}}$$

3. Penilaian Sikap

Penilaian aspek sikap (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik berdiskusi dan presentasi. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan sikap yang diharapkan. Tiap sikap yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4 dengan kriteria sebagai berikut:

Skor:
4= Sangat Baik
3= Baik
2= Cukup
1= Kurang

Contoh Rubrik Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah skor
		Kerjasama				Toleransi				Sportivitas				Disiplin				Tanggung jawab				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1.																						
2.																						
dst																						

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Item Sikap yang dinilai}}$$

4. Rekapitulasi Penilaian

Setelah semua aspek penilaian yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap diketahui pada setiap peserta didik, maka rekapitulasi penilaian dapat menggunakan contoh rubrik sebagai berikut:

No	Nama siswa	Aspek penilaian					
		Pengetahuan (P)		Keterampilan (K)		Sikap (S)	
		Skor	Huruf	Capaian Optimum	Huruf	Modus	Predikat

Rubrik rekapitulasi penilaian tersebut di atas, harus didasarkan pada tabel konversi skor dan predikat untuk setiap ranah sesuai Permendikbud Nomor 104 tahun 2014 sebagai berikut:

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor Rerata	Huruf	Capaian Optimum	Huruf
4,00	SB (Sangat Baik)	3,85 – 4,00	A	3,85 – 4,00	A
		3,51 – 3,84	A-	3,51 – 3,84	A-
3,00	B (Baik)	3,18 – 3,50	B+	3,18 – 3,50	B+
		2,85 – 3,17	B	2,85 – 3,17	B
		2,51 – 2,84	B-	2,51 – 2,84	B-
2,00	C (Cukup)	2,18 – 2,50	C+	2,18 – 2,50	C+
		1,85 – 2,17	C	1,85 – 2,17	C
		1,51 – 1,84	C-	1,51 – 1,84	C-
1,00	K (Kurang)	1,18 – 1,50	D+	1,18 – 1,50	D+
		1,00 – 1,17	D	1,00 – 1,17	D

E. Pelaksanaan Remedial dan Pengayaan

Pelaksanaan remedial dan pengayaan dilakukan pada para peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar. Seperti yang tercantum dalam Permendikbud nomor 104 tahun 2014, ketuntasan belajar untuk sikap (KD pada KI-1 dan KI-2) ditetapkan dengan predikat Baik (B), sedangkan Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 dan untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67. Berikut contoh format remedial dan pengayaan pada aspek keterampilan:

No.	Nama Peserta Didik	Target Kompetensi		Aspek	Materi	Indikator	Ketuntasan belajar	Bentuk Remidial/ pengayaan	Nilai		Ket.
		KI	KD						awal	Remidial/ pengayaan	
1	Jerry	3	4.1	Pengetahuan	Memahami Penyakit Menular Seksual (PMS)	Penyebab terjadinya Penyakit Menular Seksual (PMS)	2,67	Pengugasan pemberian soal tentang penyebab Penyakit Menular Seksual (PMS) di luar jam pelajaran/ di rumah, terhitung waktu 2 jam pelajaran dan 2 x pertemuan.	2,34	3,25	Terlampaui

DAFTAR PUSTAKA

Abdur Rosyid 2009 Renang Gaya Bebas: Teknik yang Lebih Sempurna http://abdurrosyid.wordpress.com/2009/06/01/renang-gaya-bebas-teknik-yang-sempurna/27 Mei, 2014

Adhi Nugroho. (2010). *Teknik Menolong di Air*. Tersedia online dalam http://belajarrenang.com/tag/pertolongan-di-air/ diakses pada 29 Mei 2014.

Admin. (2014). Cara Melakukan Penyelamatan Kecelakaan di Air. Tersedia online dalam http://pengertianadalahdefinisi.blogspot.com/2014/03/cara-melakukan-penyelamatan-kecelakaan.html diakses pada 29 Mei 2014.

Akhmad Riyadi. (2013). *Tips Menghindari Narkoba pada Remaja*. Tersedia online dalam http://jendelasuara.blogspot.com/2013/03/tips-menghindari-narkoba-pada-remaja.html diakses pada 22 Mei 2014.

All about Swimming. (2008). *Renang Gaya Punggung*. Tersedia online dalam http://allabout-swimming.blogspot.com/2008/01/renang-gaya-punggung.html diakses pada 27 Mei 2014.

Anissa Cindy. (2013). *Konsep dan Prinsip Gawat Darurat*. Tersedia online dalam http://www.slideshare.net/AnissaCindy/konsep-dan-prinsip-gawat-darurat-dalam-pertolongan-pasien# diakses pada 26 Mei 2014.

Arbi. (2011). *Contoh Gerakan Senam Irama*. Tersedia online dalam https://id.answers.yahoo.com/question/index?qid=20120806062955AAzZCi1 diakses pada 11 Juni 2014.

Ardi Kurniawan. (2011). Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba. Tersedia online dalam http://id.shvoong.com/social-sciences/education/1900061- pencegahan-dan-penanggulangan-penyalahgunaan-narkoba/ diakses pada 31 Mei 2014, pukul 13.15.

Arianto Samier Irhash. (2008). *Pengertian Renang*. Tersedia online dalam **Error! Hyperlink reference not valid.**

Aryadi Rachman 2012 Analisis Renang Gaya Dada http://aryadi56.blogspot.com/2012/11/analisis-renang-gaya-dada.html 26-5-2014

Aryadi Rahman. (2012). *Analisis Renang Gaya Dada*. Tersedia online dalam http://aryadi56.blogspot.com/2012/11/analisis-renang-gaya-dada.html Diakses hari Kamis, 5 Juni 2014, pukul 14.30.

Ayahbunda (2012) *Risiko Ibu Hamil Di Usia Muda* Tersedia dalam http://www.ayahbunda.co.id/Artikel/gizi+dan+kesehatan/kehamilan/risiko.ibu.hamil.di.usia.muda/001/001/2192/82/3. Diakses pada 22 Mei 2014 jam 19.00 Wib.

Azizah Soraya. (2012). *PJOR*. Tersedia online dalam **Error! Hyperlink reference not valid.** diakses pada 28 Mei 2014.

Basendra Samsul. (2013). *Keterampilan Dasar Renang Gaya Bebas*. Tersedia online dalam http://texbuk.blogspot.com/2013/06/keterampilan-dasar-renang-gaya-bebas. html diakses pada 29 Mei 2014.

Basendra Samsul. (2013). *Pertolongan Kecelakaan di Air dengan Resusitasi Jantung dan Paru*. Tersedia online dalam http://texbuk.blogspot.com/2013/11/pertolongan- kecelakaan-di-air-dengan.html diakses pada 29 Mei 2014.

Belajar Kreatif. (2008). Tujuh Cara mencegah agar tidak terjerumus Narkoba. Tersedia online dalam http://www.belajarkreatif.net/2013/07/7-cara-mencegah-agar-tidak- terjerumus.html diakses pada 22 Mei 2014.

Bunda Anna. (2013). *Proses Terjadinya Kehamilan*. Tersedia online dalam http://forum.kompas.com/perempuan/304005-proses-terjadinya-kehamilan.html diakses pada 20 Mei 2014.

Cara Mengatasi.net. (2013). *Pencegahan terhadap Penyakit Menular Seks*. Tersedia online dalam http://cara-mengatasi.net/pencegahan-terhadap-penyakit-menular-seks diakses pada 13 Mei 2014.

Daniel Marguari (2014) *Apa Artinya 'AIDS'?* Tersedia online dalam http://www.aidsinfonet.org http://spiritia.or.id/li/bacali.php?lino=101 Diakses 5 Juni 2014 jam 19.30 Wib

Deden Eka Pb. (2011). *Pertolongan Pertama Korban Tenggelam*. Tersedia online dalam http://pertolonganpertama-pertolonganpertama.blogspot.com/2011/02/pertolongan-pertama-korban-tenggelam.html diakses pada 25 Mei 2014.

Dian Nur Fitriasari. (2011). *Kegawatdaruratan pada Korban Tenggelam*.

Tersedia online dalam http://sanchakadheeyansamarathungga.blogspot.com/2011/01/ kegawat-daruratan-pada-korban-tenggelam.html diakses pada 26 Mei 2014.

Djamilah Najmudin. (2010). *Optimis HIV Lenyap Dari Tubuhnya Sebuah Kisah Dari Pasien HIV*. Tersedia online dalam http://www.djamilah-najmuddin.com/ diakses pada 5 Juni 2014, pukul 14.30.

Eko. (2012). *Analisis Gerak Renang Gaya Bebas*. Tersedia online dalam http://eko-olahraga.blogspot.com/2012/04/analisis-gerak-renang-gaya-bebas.html diakses pada 27 Mei 2014.

Endah Hapsari (2012) *Hamil di Usia Remaja, Apa Bahayanya* ? Tersedia dalam http://www.republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/12/09/02/m9q4t9-hamil-di-usia-remaja-apa-bahayanya Diakses 22-5-2014 jam 03.00 Wib

Endang Zaenal Aripin. (2013). Senam Ritmik. Tersedia online dalam http://endangza. blogspot.com/2013/07/senam-ritmik.html diakses pada 21 Juni 2014.

Erfen Gustiawan Suwangto. (2013) *UU Narkotika Melanggar HAM?*. Tersedia online dalam http://hukum.kompasiana.com/2013/01/30/pelanggaran-ham-dalam-uu-no- 35-tahun-2009-tentang-narkotika-529834.html diakses pada 22 Mei 2014.

Eska Pradana. (2012). *Analisis Gerakan Renang 4 Gaya*. Tersedia online dalam http://blackelektrick.blogspot.com/2011/12/analisis-gerakan-renang-4-gaya.html diakses pada 25 Mei 2014.

Etja. (2007). *Pertolongan Pertama pada Gawat Darurat (PPGD)*. Tersedia online dalam http://catatanetja.wordpress.com/2007/12/26/pertolongan-pertama-pada-gawat-darurat-ppgd/ diakses pada 26 Mei 2014.

Fahrizal Nurjulianto. (2011). *Analisa Gerak Renang Gaya Dada*. Tersedia online dalam http://fahrismarter.blogspot.com/2011/12/analisa-gerak-renang-gaya-dada.html diakses hari Kamis, 5 Juni 2014, pukul 14.30.

Firdha Adellina. (2009). *Taktik dan Strategi dalam Permainan Bola Basket*. Tersedia online dalam http://planetbasketball.blogspot.com/2010/12/taktik-dan-strategi- dalam-permainan.html diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.00

Galih Rosydian Syah. (2009). *Olahraga & Senam Aerobik*. Tersedia online dalam http://rosy46nelli.wordpress.com/2009/11/15/olahraga-senam-aerobik diakses pada 10 Juni 2014.

Ganevo. (2008). *Taktik Permainan Bolavoli*. Tersedia online dalam http://ganevo.wordpress.com/2008/05/13/taktik-permainan-bola-voli/ diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.00.

Herlina Ariyani. (2012). *Pertolongan Pertama Kegawatdaruratan*. Tersedia online dalam http://herlina-ariyani.blogspot.com/2012/05/pertolongan-pertama-kegawatdaruratan.html diakses pada 26 Mei 2014.

Hikmad Arief. (2013). *Cara Mengurangi Penyalahgunaan Narkoba*. Tersedia online dalam http://hikmat.web.id/pendidikan-jasmani/mengurangi-risiko-penyalahguna- an-narkoba/ diakses pada 22 Mei 2014.

http://olahraga.yahubs.com/olah-raga/renang-gaya-bebas/ 29-5-2014

Iim. (2013). *Tangani Gawat Darurat Dengan Metode ABCD*. Tersedia online dalam http://unej.ac.id/index.php/en/home/53-berita/icetabs/235-tangani-gawat-darurat-dengan-metode-abcd.html diakses pada 26 Mei 2014.

Ilham Hadi. (2013). *Keterkaitan UU Narkotika dengan UU Psikotropika*. Tersedia online dalam http://www.hukumonline.com/klinik/detail/lt50f7931af12dc/keterkaitan-uu- narkotika-dengan-uu-psikotropika diakses pada 22 Mei 2014.

Imam Khoiru. (2012). *Formasi dalam Sepakbola*. Tersedia online dalam http://khoiruimam354.blogspot.com/2012/11/formasi-dalam-sepak-bola.html diakses pada 5 Juni 2014, pukul 14.50.

Indah F 2014 Senam Ritmik http://carapedia.com/senam_ritmik_info2243.html 11-6-2014

Jaringnews. (2013). *Ciri-ciri Kehamilan Sehat*. Tersedia online dalam http://jaringnews.com/hidup-sehat/umum/36011/ciri-ciri-kehamilan-yang-sehat diakses pada 21 Mei 2014.

Jiponk. (2010). *Sikap Lilin*. Tersedia online dalam **Error! Hyperlink reference not valid.** diakses pada 5 Juni 2014, pukul 14.30.

Joe. (2013). Pengertian Senam Ritmik. Tersedia online dalam http://temukanpengertian.blogspot.com/2013/10/pengertian-senam-ritmik.html

diakses pada 11 Juni 2014.

Juni Hartono. (2013). *Senam Irama*. Tersedia online dalam http://walpaperhd99.blogspot.com/2013/09/senam-irama-makalah-olahraga.html diaksen pada 11 Juni 2014.

KalCare (2013) *Proses-Kehamilan Secara Urut Yang Wajib Anda Ketahui.* Tersedia dalam http://tandatandakehamilanwanita.blogspot.com/2013/10/ diakses 20-5-2014 jam 02.30 Wib.

Khairil Sani (2013) *Kanker Paru-Paru (Lung Cancer), Penyebab Kanker Paru-Paru*. Tersedia dalam http://www.totalkesehatananda.com/genitalherpes1.html diakses 13-5-2014 jam 02.30 Wib

Kurorosery. (2013). *Olah Raga–Kebugaran Jasmani*. Tersedia online dalam http://kurorosery.wordpress.com/2013/12/03/olah-raga-kebugaran-jasmani/ diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.05.

Libi. (2013). *Resiko Kehamilan di Usia Remaja*. Tersedia online dalam http://bhebhesalimah.blogspot.com/2013/03/resiko-kehamilan-di-usia-remaja.html diakses pada 22 Mei 2014.

Lilis Holisah. (2014). *Tahun 2014 adalah Tahun Penyelamatan Pengguna Narkoba*. Tersedia online dalam http://www.dakwatuna.com/2014/02/20/46558/2014-adalah- tahun-penyelamatan-pengguna-narkoba/#axzz32R56DMxn diakses pada 22 Mei 2014.

Lisa Aldini. (2013). *Senam Ritmik (PPT)*. Tersedia online dalam http://www.slideshare.net/lisa_as/ppt-senam-ritmik-28796694 diakses pada 11 Juni 2014.

M. Chusaini Sariadi Rezha Hajar Purbaya. (2013). Analisis Gerakan Renang Gaya Bebas. Tersedia online dalam http://www.slideshare.net/rezhahajarpurbaya/analisis- gerakan-renang-gaya-bebas diakses hari Kamis, 5 Juni 2014, pukul 14.30.

Manuaba. (2008). *Resiko Tinggi Kehamilan di Usia Muda*. Tersedia online dalam http://creasoft.wordpress.com/2008/04/23/resiko-tinggi-kehamilan-remaja-usia-muda/ diakses pada 21 Mei 2014.

Maria Ulfah. (2013). *Renang Gaya Punggung*. Tersedia online dalam http://mariiaulfah12.blogspot.com/2013/01/renang-gaya-punggung.html diakses pada 27 Mei 2014.

Merry Wahyuningsih. (2014). Ini yang Perlu Dilakukan Bila Ada Pasien Gawat Darurat di Sekitar Anda. Tersedia online dalam http://health.detik.com/read/2014/03/13/ 175346/2525052/763/ini-yang-perlu-dilakukan-bila-ada-pasien-gawat-darurat-di-sekitar-anda diakses pada 26 Mei 2014.

Moesha. (2013). *Senam Ritmik*. Tersedia online dalam http://moesha-4.blogspot.com/2013/01/senam-ritmik.html diakses tanggal 6 Juni 2014, pukul 09.45.

Muhammad Irfan. (2013) *Permainan Bolavoli*. Tersedia online dalam http://total-sport24free.blogspot.com/2013/08/pengertian-permainan-bola-voli.html diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.00

NAUI#54061. (2013). *Paradigma Baru Resusitasi Jantung Paru (CPR : Cardiopulmonary Resuscitation)*. Tersedia online dalam http://edukasi.kompasiana.com/2013/09/01/paradigma-baru-resusitasi-jantung- paru-cpr-cardiopulmonary-resuscitation--585845.html diakses pada 8 Juni 2014.

Ni Komang Sugiartini. (2011). *Konsep Kegawatdaruratan pada Korban Tenggelam*. Tersedia online dalam http://nikomang-sugiartini.blogspot.com/2011/11/konsep- kegawatdaruratan-pada-korban.html diakses pada 25 Mei 2014.

Nurin Drias. (2012). *Analisis Renang Gaya Punggung*. Tersedia online dalam http://drias5.blogspot.com/2012/04/analisis-renang-gaya-punggung.html diakses pada 27 Mei 2014.

Omega. (2010). *Kinesiologi Analisa Gerak Renang Gaya Dada*. Tersedia online dalam http://masnyomega.wordpress.com/2010/01/05/kinesiologi-analisa-gerak-renang-gaya-dada/ diakses hari Kamis, 5 Juni 2014, pukul 14.30.

Panduan Olahraga. (2013). *Apa itu Senam Irama*. Tersedia online dalam http://panduanolahraga.blogspot.com/2013/04/apa-itu-senam-irama.html diakes pada 11 Juni 2014.

Prahastara. (2012). *Agility (Kelincahan).* Tersedia online dalam http://taraprahas.blogspot.com/2012/10/tes-agility.html diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.05.

R Z Akbar. (2011). Contoh Gerakan Senam Irama. Tersedia online dalam http://rzakbar.wordpress.com/2011/10/16/contoh-gerakan-senam-irama diakses pada 12-6-2014.

Rahmad Kadaryanto. (2010). *Analisis Gerak Cabang Olahraga Renang Gaya Dada*. Tersedia online dalam http://rahmadkadaryantok52.wordpress.com/2010/06/26/ analisis-gerak-cabang-olahraga-renang-gaya-dada/ diakses pada 23-5-2014.

Ratih Krisdiyana. (2010) *Pola Pertahanan (deffensive) dalam Bolabasket*. Tersedia online dalam http://ratihkrisdiyana.wordpress.com/2010/12/21/pola-pertahanan- defensive-dalam-bola-basket/ diiakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.00.

Renang FIK UNJ. (2008). *Gaya Kupu-Kupu (Baterfly Stroke Atau Dolphin)*. Tersedia online dalam http://renang-renang.blogspot.com/2008/12/gaya-kupu-kupu-baterfly- stroke-atau.html diakses pada 28 Mei 2014.

Reynaldi S Kumar. (2014). Teknik Dasar Renang Gaya Bebas Dan Renang Gaya Dada http://edukasi-pu.blogspot.com/2013/11/Teknik-Renang-Gaya-Bebas-Dan-Renang-Gaya-Dada.html 29-5-2014

Reza Afrizal. (2013) *Bolavoli*. Tersedia online dalam http://materipenjas12.blogspot.com/p/bahan-ajar-kelas-xii-semester-ii-tahun.html diakses pada 5 Juni 2014, pukul 14.30.

Rina Nur Hudaya. (2012). *Kegawatdaruratan Korban Tenggelam*. Tersedia online dalam http://rinaraka.blogspot.com/2012/11/kegawatdaruratan-korban-tenggelam.html diakses pada 25 Mei 2014.

Riyadh Fadhli. (2013). *Strategi Bolavoli*. Tersedia online dalam http://tmfadiel05.blogspot.com/2013/07/strategi-bolavoli.html diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.00

Rizky. (2011) *Menghindari Bahaya Narkoba*. Tersedia online dalam http://rizkycyborg.blogspot.com/2011/08/menghindari-bahaya-narkoba.html diakses pada 22 Mei 2014.

Rizqi Adnamazida (2013) Kenali 9 tanda kehamilan sehat! Tersedia dalam http://www.merdeka.com/sehat/kenali-9-tanda-kehamilan-sehat.html diakses pada 21 Mei 2014 jam 19.00 Wib

Robby Bee. (2009). *Konsep Dasar Keperawatan Gawat Darurat*. Tersedia online dalam http://robbybee.wordpress.com/2009/02/25/konsep-dasar-keperawatan-gawat-darurat/ diakses pada 26 Mei 2014.

Rose Rossyitha. (2013). Pengertian Seksual Transmitted Deseases (STD)/ Infeksi Menular Seksual (PMS)http://yoasta.blogspot.com/2012/06/pengertian-seksual-transmitted-deseases.html 13-5-2014

Rosmha Widiyani. (2014). *Begini Cara Lakukan Resusitasi Jantung dan Paru-paru*. Tersedia online dalam http://health.kompas.com/read/2014/02/11/1801159/Begini. Cara.Lakukan.Resusitasi.Jantung.dan. Paru-paru. diakses pada 8 Juni 2014.

Sinshe GUNAWAN. (2012). *Artikel Gambar STDs (Sexually Transmitted Diseases): Fakta Tentang Penyakit Menular Seksual*. Tersedia online dalam http://www.ahliwasir.com/products/425/0/STD-Sexually-Transmitted-Diseases/ diakses pada 13 Mei 2014.

Sinta Juliyanti. (2013). *Teknik Renang Gaya Punggung*. Tersedia online dalam http://sinta-sport.blogspot.com/2013/03/teknik-renang-gaya-punggung.html diakses pada 27 Mei 2014.

Slamet Sudarsono. (2011). *Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan*. Tersedia online dalam http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/35 diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.05.

Sucipto, STP. MP. (2007) *DAMPAK PERILAKU SEKS BEBAS BAGI KESEHATAN REMAJA*.Tersedia online dalam http://halalsehat.com/index.php/Remaja-Sukses/DAMPAK-PERILAKU-SEKS-BEBAS-BAGI-KESEHATAN-REMAJA.html di akses tanggal 28 Oktober 2014 jam 6.30 WIB

Suyono. (2011). *Modul Bahan Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Tersedia online dalam http://suyonosport.blogspot.com/2011_07_01_archive.html diakses pada 5 Juni 2014, pukul 14.50.

Suzana Murni (2014) *Apa Itu Aids ?* Tersedia online dalam http://spiritia.or.id/li/bacali.php?lino=124 CD4 diakses 22 Juli 2014 jam 02.20 Wib

Tarempa (2012) Infeksi Menular Seksual Tersedia online dalam http://ferdiansyahpey.blogspot.com/2012/01/infeksi-menular-seksual-1.html Diakses 17-5-2014 jam 06.30 Wib

Tegar Bayu Kharisma. (2009). *Pola Penyerangan Sepakbola*. Tersedia online dalam http://tegartia.wordpress.com/2009/11/06/pola-penyerangan-sepak-bola/ diakses pada 5 Juni 2014, pukul 14.50.

Tugino. (2013). *Senam Ritmik*. Tersedia online dalam http://mastugino.blogspot.com/2013/11/senam-ritmik.html diakses pada 11 Juni 2014.

Ulfatul Mardhiyah. (2012). *Ciri-ciri Hamil Sehat*. Tersedia online dalam http://ulffalophly1605.mhs.unimus.ac.id/serba-serbi/ciri-ciri-hamil-sehat/ diakses pada 21 Mei 2014.

Vemale. (2013). *25 Tips Agar Bumil dan Janin Tetap Sehat*. Tersedia online dalam http://www.vemale.com/relationship/ibu-bayi-dan-balita/41450-25-tips-agar-bumil-dan-janin-tetap-sehat.html diakses pada 21 Mei 2014.

Wasis Prasetya. (2011). *Pola Penyerangan dan Pola Pertahanan Bolabasket*. Tersedia online dalam http://ws-or.blogspot.com/2011/04/pola-peyeranagn-dan-pola- pertahanan.html diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.00.

Wasis Prasetyo. (2012). *Renang Gaya Bebas*. Tersedia online dalam http://ws-or.blogspot.com/2012/05/renang-gaya-bebas.html diakses tanggal 29 Mei 2014.

Wikipedia. (2014). *Senam Irama*. Tersedia online dalam http://id.wikipedia.org/ wiki/Senam_irama diakses tanggal 6 Juni 2014, pukul 09.45.

Wisang Geni. (2013) *Weight Training*. Tersedia online dalam http://duniabeban.blogspot.com/2013/02/latihan-beban.html diakses tanggal 28 Oktober 2014 jam 6.30 WIB

Ya Romadhon. (2010) Ancaman Hukuman bagi Pengguna dan Pengedar Narkoba. Tersedia online dalam http://dhon2008.blogspot.com/2010/06/ancaman- hukuman-bagi-pengguna-dan_01.html diakses pada 5 Juni 2014, pukul 14.30.

Yayan Triyana. (2013). *Senam Ritmik*. Tersedia online dalam http://triyanayt.blogspot.com/2013/03/senam-ritmik-makalah.html diakses pada 11 Juni 2014.

Yuli Wiristiani. (2013). Tahap-Tahap Pertumbuhan Janin Pada Masa Kehamilan. Tersedia online dalam http://seputar-ibuhamil.blogspot.com/2013/09/tahap-tahap- pertumbuhan-janin-pada-masa.html diakses

pada 20 Mei 2014.

Yusuf Ridwan. (2013). *Strategi dan Taktik Pencaksilat*. Tersedia online dalam http://kurikulum-baru.blogspot.com/2013/10/strategi-dan-taktik-pencak-silat.html#.U43QNfmSweo diakses tanggal 5 Juni 2014, pukul 15.05.

Zubaidah Harun Rashid (2010) *Apa saja resiko hamil muda di usia 18 tahun*.Tersedia dalam https://id.answers.yahoo.com/question/index?qid=20101230234428AA9jYqQ diakses 21-5-2014 jam 23.00 Wib

GLOSARIUM

Aktivitas ritmik	: rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik.
Atletik	: pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. orang yang melakukannya dinamakan "*athleta* (atlet).
Back stroke saving action	: suatu aksi penyelamatan korban tenggelam dengan cara berenang terlentang menggunakan kaki gaya dada.
Backward roll	: guling ke belakang.
Base	: tempat hinggap pada permainan softball
Bench Press	: latihan daya tahan otot dengan cara berbaring di atas bangku sementara beban berada di atas dada.
Berdiri dengan tangan	: sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas.
Block aktif	: pada saat melakukan block tangan pemain digerakkan dengan kuat dan lengan dekat sekali dengan net.
Block out	: gerakan yang dilakukan dengan tujuan untuk menutup pergerakan lawan.
Block	: block adalah teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup.
Block	: merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menahan serangan lawan.

Bolabasket	: olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang saling memasukkan bola ke keranjang lawan dengan tangan.
Bolavoli	: suatu cabang olahraga berbentuk mem-volley bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain
Bulutangkis	: cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu.
Cara memegang raket	: suatu cara untuk menerima dan mengembalikan segala macam pukulan dengan mudah dan bebas.
Catcher	: penjaga belakang dalam permainan softball
Cedera	: cacat atau luka sedikit akibat olahraga atau kecelakaan
Center	: pemain basket yang bertugas membendung tembakan lawan, melakukan rebound, dan menjadi sasaran operan teman seregu ketika berada di daerah pertahanan lawan.
Chop	: teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok.
Circuit training	: salah satu bentuk latihan yang lazim digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.
Cross	: pukulan menyilang.
Cross step	: langkah silang persiapan melempar pada

lempar lembing atau proses peralihan.

Daya tahan : kemampuan bertahan terhadap segala pengaruh dari luar yang dapat merugikan

Double : permainan ganda pada bulutangkis.

Double play : pemain ganda

Drive : pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan shuttlecock secara mendatar, ke-tinggiannya menyusur di atas net dan penerbangannya sejajar dengan lantai.

Dropshot : pukulan irisan yang membuat bola jatuh di belakang net dengan hampir tidak memantul.

Elakan : usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap kaki yang tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.

Estafet : biasanya diterapkan pada bidang olahraga lari atau renang. Lomba beregu dengan cara pembagian jarak tempuh di antara para peserta, pada akhir bagiannya masing-masing menyerahkan benda (misalnya tongkat) pada peserta berikutnya.

Fartlek : latihan yang dilakukan di alam terbuka dengan suasana alam yang tidak membosankan.

Fleksibilitas : kelentukan.

Floating service : jenis servis dimana jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang).

Formasi : susunan atau barisan sebagai pola penyerangan atau pertahanan

Forward : pemain basket yang bertugas menyusup ke pertahanan lawan.

Gerak tipu	: dengan bola tekniknya adalah seperti gerak tipu badan (gerak tipu tanpa bola), namun menggunakan bola.
Gizi	: zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan
Glove	: sarung tangan tebal dan terbuat dari kulit
Grip	: teknik memegang raket.
Guard	: pemain basket yang berfungsi menjaga daerah belakang.
Guling belakang	: menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.
Guling ke depan	: berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang).
Guling lenting	: suatu gerakan melenting badan ke atas-depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan.
Hand stand	: gerak senam lantai dengan berdiri menggunakan tangan.
Handspring	: gerak melentingkan tangan dan badan, diawali gerak menumpu dengan kedua tangan, melemparkan kaki dan melentingkan tangan dan badan sehingga terlempar hingga posisi mendarat dengan kedua kaki.
Hindaran	: suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki.

Hop step : langkah jingkat.

Jump shot : salah satu variasi teknik tembakan dalam permainan bola basket.

Kangkang : celah di antara pangkal kedua paha; jarak antara kaki yang terbuka

Kebugaran : hal tentang sehat dan segar

Kebugaran jasmani : kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti.

Kecepatan : kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kekuatan : perihal kuat, tentang tenaga

Kekuatan otot : komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Kekuatan : kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan.

Kelenturan : keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian

Kelincahan : sifat-sifat lincah

Kuda-kuda : posisi kaki tertentu, sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang.

Lari jarak pendek : (sprint) suatu cara lari dimana pelari harus menempuh jarak tertentu (100 m, 200 m, dan 400 m) dengan kecepatan semaksimal mungkin.

Lari estafet	: lari sambung atau lari berantai.
Latihan	: bermain kegiatan yang diambil dari bagian-bagian kecil dalam situasi permainan atau pertandingan.
Lay up	: tembakan yang dilakukan dalam jarak dekat dari ring dan didahului dengan gerakan dua langkah.
Lemparan ke dalam	: lemparan yang terjadi apabila s a a t permainan sepak bola sedang berlangsung, bola keluar meninggalkan lapangan permainan dari daerah sisi lapangan.
Lenting	: mengenyal seperti karet
Lintasan	: jalan yang dilintasi atau dilalui (ambil contoh lintasan lari dan renang)
Lob	: pukulan melengkung ke atas, bola jatuh pada bagian belakang bidang permainan.
Melempar	: mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola melempar bola ke dalam dilakukan apabila bola keluar melalui garis samping lapangan permainan
Meluncur	: gerak perpindahan tubuh dengan bergerak maju ke depan dan posisi tubuh lurus ke depan.
Memukul bola	: salah satu teknik dalam permainan kasti yang dilakukan oleh regu penyerang dengan melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pelambung.
Menangkap bola lambung	: suatu usaha dari pemain untuk dapat menguasai bola dengan glove terhadap bola yang melambung (fly ball), baik dari hasil pukulan ataupun lemparan bola dari teman.
Menangkap bola	: suatu usaha yang dilakukan oleh pemain

untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman.

Menggiring bola : salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah.

Menyundul bola : dilakukan dengan sikap berdiri dengan kaki tetap di atas tanah atau sambil melompat ke udara.

Obesitas : penumpukan lemak yang berlebihan di dalam badan (kegemukan yang berlebihan)

Passing permainan bolavoli : mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Pukulan drive panjang : pukulan drive yang dihasilkan dengan mengarahkan shuttlecock ke daerah belakang lapangan lawan dan gunanya untuk mendesak posisi lawan agar tertekan ke belakang.

Pukulan dropshot : pukulan yang tepat melampaui jaring, dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan.

Pukulan lob : suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk menerbangkan *shuttlecock* setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.

Pukulan net : pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lawan.

Pukulan smash : salah satu pukulan yang sering menghasilkan nilai secara langsung.

Push : teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka. Push

biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan push itu sendiri dan pukulan-pukulan chop.

Rebound : istilah di mana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan oleh pemain lain.

Receiver : penerima bola.

Recovery : kesembuhan (sembuhnya); penemuan kembali

Renang gaya bebas : gaya yang dilakukan perenang selain dari gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya punggung dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik), perenang bisa menyentuh dinding kolam dengan apa saja dari badan perenang.

Reposisi : pengaturan kembali posisi.

RJP : suatu cara penyelamatan korban yang kehilangannapas dan denyut nadi.

Sangga : serangan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan pada pencak silat.

Screen : gerakan pemain penyerang untuk membebaskan teman dari penjagaan lawan.

Senam alat : senam dengan gerakan dan disertai alat bantu

Senam artistic : sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat.

Senam irama : senam dengan gerakan yang mengikuti irama lagu

Senam lantai : satu dari rumpun senam. sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai.

Senam ritmik : gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

Senam : salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas tertentu baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain.

Sepakbola : suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola.

Server : penerima servis.

Service : teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja (tenis meja) penyaji, kemudian dipukul, dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan.

Servis : pukulan permulaan untuk memainkan bola (dalam permainan bola voli, tenis, tenis meja dan bulu tangkis)

servis tangan bawah : servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

Sikap : cara berdiri, kuda-kuda dalam olahraga beladiri

Sikap pasang : suatu sikap siaga untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak.

Sit up : olahraga untuk kekuatan otot perut

Smash : pukulan dengan sangat keras dan menukik ke bawah

Start melayang : start yang dilakukan dari posisi berlari.

Strategi : rencana yang dengan cermat mengenal kegiatan untuk mencapai sasaran khusus

Stress : gangguan/kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar, ketegangan

Taktik : rencana atau tindakan yang bersistem untuk mencapai tujuan

Teknik non-visual : penerimaan tongkat dengan cara tidak melihat.

Teknik visual : penerimaan tongkat dengan cara melihat.

Tendangan bebas : tendangan yang dilakukan bebas oleh pemain tanpa gangguan pemain lawan.

Tendangan penalti : tendangan yang diberikan jika pemain lawan bertahan melakukan pelanggaran di kotak pinalti.

Tenismeja : cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (indoor game) oleh dua pemain atau empat pemain. cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola celluloid melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jarring.

Tigersprong : gerak senam menyerupai loncat harimau.

Tujuan permainan bolabasket : memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukkan bola.

Tujuan permainan sepak bola : memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, oleh karena itu, regu yang paling banyak memasukkan bola adalah regu pemenangnya.

Tusukan : serangan pada pencak silat menggunakan jari tangan dengan posisi jari merapat.

Virus : mikroorganisme yang tidak dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop biasa, hanya dapat dilihat dengan menggunakan mikroskop elektron, merupakan penyebab dan penular penyakit.

Wasit : pemimpin dalam sebuah pertandingan

Zone defence : strategi pertahanan pada sepakbola dimana pemain bertahan menjaga daerah pertahanan yang telah ditentukan oleh pelatih.